

العدد  
٣١٥

Bolbol

مجلة الأبطال

# نجم السيرك

LARRY'S

AMAZING  
ANIMALS





# ميكو و لاند

المدينة الترفيهية المتكاملة

## انتظروا... أقوى حفلات صيف ٢٠٠٤

الكارت  
الذهبي

فقط ١٢٠ ج واستمتع  
بجميع الألعاب والحفلات  
طوال ٣٦٥ يوم أي عدد من المرات  
للزبد الواحد

ج دخول وممارسة جميع الألعاب  
أي عدد من المرات

٣٥

ج سعر الدخول واختار ما يناسبك  
من كروت الشحن

١٠

### المواعيد الصيفية طوال الاسبوع: من ٦ م وحتى ٢ ص

أول طريق مصر اسماعيلية الصحراوي مدخل مدينة العبور ت: ٤٧٧١٤٢٤ (٨ خطوط) الخط الساخن: ١٠٦٧٥٠٠٦١/٦٢/٦٣

### خصم خاص جداً لحامل الكوبون

دخول وممارسة جميع الألعاب  
أي عدد من المرات والسسينما

لكل فرد ( حامل الكوبون + ٢ مرافقين )

٢٥ بدلاً من ٣٥





## المذاكرة لها وقتها .. والترفيه له وقته

■ حاول أن تبدأ عامك الدراسي هذا العام بداية مختلفة عن كل الأعوام الدراسية السابقة .. لن أقول لك ذاكر من اليوم الدراسي الأول .. ولن أقول لك ضع جدولاً للمذاكرة تكون ملتزماً به التزاماً جاداً طوال أيام العام الدراسي .. كل هذه النصائح أنا متأكد أنك تعرفها جيداً .. ولكن سوف أقترح عليك اقتراحاً واحداً فقط لو إقتنعت بتنفيذه سيكون عامك مختلفاً هذه المرة .. أعقد العزم على أن تخصص وقتاً للمذاكرة ووقتاً للترفيه واللعب .. ومتى حل وقت المذاكرة عليك أن تركز في المذاكرة .. ومتى حان وقت الترفيه واللعب عليك أن تركز في الترفيه واللعب .. لا تدع الوقتين يتداخلان مع بعضهما البعض .. كل له وقته فلا تنشغل بأحدهما عن الآخر بـ فينتهي بك الأمر أنك تذاكر وفكرك في اللعب وتلعب وأنت قلق من أنك أهملت المذاكرة .. المذاكرة مهمة جداً وأيضاً الترفيه الهادف مهم .. ومشكلة كل واحد منكم هو عدم التركيز فيما يقوم به من أعمال .. بل تجد كل الأعمال متداخلة مع بعضها في كل الأوقات ..

حاول أن تفصل بين كل عمل وآخر وأعط لكل عمل حقه في الاهتمام والتركيز .. وبهذا الأمر ستبدأ عاماً دراسياً جديداً هذا العام .. وكل عام وأنتم جميعاً بخير.

مؤنس زهيرى



مجلة الجيل الجديد  
تصدر أسبوعية كل سبت عن  
دار

**أخبار اليوم**

رئيس مجلس الإدارة  
**إبراهيم سعد**  
رئيس التحرير  
مؤنس زهيرى

عنوان مجلة بلبل ٦ شارع الصحافة  
مبنى دار أخبار اليوم - القاهرة  
تليفون:

٥٧٨٢٨٠٠ / ٥٧٨٢٦٠٠ / ٥٧٨٢٥٠٠

عنوان بلبل على الانترنت:

[www.akhbarelyom.org.eg/bolbol](http://www.akhbarelyom.org.eg/bolbol)

عنوان البريد الإلكتروني

[www.akhbar@akhbarelyom.org](mailto:www.akhbar@akhbarelyom.org)

[akhbarelyom.org](http://www.akhbarelyom.org)

### سعر النسخة

مصر ١٥٠ قرشا  
سوريا ٢٥ ل.س. - لبنان ١٠٠٠  
ل.ل. الأردن ٧٠٠ فلس  
ل.ل. الكويت ٤٠٠ فلس  
ل.ل. السعودية ١٠٠ ريال  
ل.ل. تونس ١ دينار  
ل.ل. المغرب ١ درهم  
ل.ل. البحرين ١٠٠٠ د.ر.  
ل.ل. قطر ٤ ريال  
ل.ل. الإمارات ٤ درهم  
ل.ل. سلطنة عمان ١٠٠ ريال  
ل.ل. الإمارات العربية المتحدة ٧٥ بنس  
ل.ل. إيطاليا ٥٠٠ ليرة  
ل.ل. السودان ١٥٠ دينار  
ل.ل. ليبيا ٤٠٠ درخمة  
ل.ل. أمريكا ١ دولار  
ل.ل. تركيا ١٠٠ ليرة  
ل.ل. مصر ١٥٠ دينار  
ل.ل. العراق ١٥٠ دينار

### الاشتراكات السنوية

داخل مصر ٧٨ جنيه مصري  
الدول العربية ٦٨ دولارا  
مريكا دول أوروبا واتحاد  
لبريد الافريقي ١٠٦ دولارا  
مريكا الولايات المتحدة  
وكندا ١٣٤ دولارا  
أمريكا  
اليابان وأستراليا ودول أمريكا  
لجنوبية ١٩٧ دولارا  
أمريكا

لإصدار نقد أو بشيك  
لأمر: أخبار اليوم  
٢ (أ) شارع الصحافة القاهرة  
جمهورية مصر العربية









# بريد الأصدقاء



اليوم

العالمى

للقضاء

على

الفقر

يعيش معظمنا فى راحة وأمن ، ولكن ما يربو على خمس سكان العالم يعيشون فى فقر . والفقر يظهر فى أى مكان من العالم عندما لا يستطيع الناس أن يصلوا إلى مستوى المعيشة المعتاد فى مجتمعهم .. والفقر ليس مجرد عدم حيازة نقود، فهو أيضاً بالنسبة لمن يعيشون فى البلدان النامية عدم حيازة المواد والموارد اللازمة لإشباع حاجاتهم الأساسية، فالشخص يكون فقيراً عندما لا يستطيع الحصول على عمل وعلى الرعاية الصحية الأساسية ، وعلى التعليم والضروريات من قبيل الغذاء والملبس والمياه

ولقد كانت مصر من ضمن ١٩٠ دولة التزمت بتحقيق الأهداف التنموية للألفية بحلول عام ٢٠١٥ وقد وافقت الدول التى حضرت القمة على تخفيض نسبة الفقر بمعدل النصف وضمان التعليم الأساسى للأولاد والبنات على حد سواء وضمان تمتع الأولاد والبنات بفرص متساوية للالتحاق بالتعليم الأساسى والثانوى وتخفيض معدلات وفيات الأطفال التى تقل أعمارهم عن خمسة سنوات بمقدار الثلثين ، وتخفيض معدل وفيات الأمهات عند الولادة بمعدل خمسة وسبعين فى المائة وكذلك العمل على منع انتشار فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز والأمراض الرئيسية الأخرى

أرسم لوحة تعبيرية عن وجهة نظرك فى واحد من المجالات الآتية :

- طرق القضاء على الجوع والفقر.
- أو طرق تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة.
- أو طرق خفض معدل وفيات الأطفال .
- أو طرق الحفاظ على البيئة.
- أو طرق تحسين صحة الأمهات.
- أو طرق مكافحة الأمراض الخطيرة

## مسابقة الموهوبين فى الرسم تحت رعاية برنامج الأمم المتحدة الإنمائى وبلبل مجلة الأبطال



### شروط المسابقة

- ١- السن لا يتعدى ١٤ سنة للمتنسابق
- ٢- الرسم على لوحة من أوراق سكتش الرسم الذى تستعمله فى حصة التربية الفنية على أن تكون مساحة اللوحة ٤٠×٣٠ سنتيمتر
- ٣- آخر موعد لتلقى لوحات المشاركين هو يوم الخميس ١٦ سبتمبر ٢٠٠٤
- ٤- جميع خامات الألوان متاحة للمشاركين (ألوان زيت / ألوان جواش / أقلام رصاص)
- ٥- يجب أن ترفق كوبون الاشتراك فى مسابقة الموهوبين " مع لوحتك والا لن تدخل التحكيم بين اللوحات الأخرى
- ٦- إقطع كوبون الاشتراك وأرفقه مع لوحتك ثم أرسلها على عنوان مجلة بلبل :  
٦ شارع الصحافة / الجلاء / القاهرة واكتب على الظروف الخارجى (مسابقة الأمم المتحدة للموهوبين فى الرسم)

### جوائز المسابقة

- الفائز الأول : كاميرا مينة • الفائز الثانى : دراجة
  - الفائز الثالث : كوبون مشتريات مجانية من إحدى المكتبات بقيمة ٢٥٠ جنيهاً
- بالإضافة إلى أدوات وسكتشات رسم قيمة لعدد ٧ فائزين



## كوبون الاشتراك فى مسابقة الأمم المتحدة

ضع  
صورتك  
هنا

السن :

المدرسة :

المحافظة :

الإسم :

الصف الدراسى :

العنوان :

تليفون :



# ميروك النجاح



**عبد الرحمن ياسر محمد**  
ناجح ومنقول للصف الثالث الابتدائي بمدرسة المعهد الديني الأزهرى .. بمحافظة الدقهلية .. يتمنى أن يكون ضابط والإهداء من ماما وبابا وتيته وجدو وعمتو حنان



**فاطمة عبد الرحمن جودة**  
ناجحة ومنقولة للصف الأول الثانوى بمدرسة جمال عبد الناصر .. بمحافظة الجيزة .. تتمنى أن تكون طبيبة صيد لائية والإهداء من ماما وبابا والعائلة



**محمد حسين محمد**  
ناجح ومنقول للصف الأول الابتدائي بمدرسة السلام .. بمحافظة الوادى الجديد .. يتمنى أن يكون ضابط والإهداء من ماما بابا وأبلة رجاء



**مريم يسرى عبد الرحمن**  
ناجحة ومنقولة للصف السادس الابتدائي بمدرسة اللغات الإسلامية .. بمحافظة السويس .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وبابا



**أحمد سامح كامل**  
ناجح ومنقول للصف الثانى الابتدائي بمدرسة النصر .. بمحافظة الشرقية .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا وكريم وعمرو وماما هند



**منى محمد مervat**  
ناجحة ومنقولة للصف الرابع الابتدائي بمدرسة بلال الابتدائية .. بمحافظة القاهرة .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من بابا وإيمان وسعيد وسامح وعمو



**مروة محمد صالح**  
ناجحة ومنقولة للصف الثالث الإعدادى بمدرسة ٢٣ يوليو .. بمحافظة القليوبية .. تتمنى أن تكون دكتورة جراحة والإهداء من ماما وبابا والأخوات والأصدقاء



**معاد نصر عبد السلام**  
ناجح ومنقول للصف الأول الثانوى بمدرسة دار حرام الإسلامية .. بمحافظة أسيوط .. يتمنى أن يكون مهندس كمبيوتر والإهداء من ماما وبابا



**شروق حسام مصطفى**  
ناجحة ومنقولة للصف الخامس الابتدائي بمدرسة فاطمة الزهراء الخاصة .. بمحافظة الإسكندرية .. تتمنى أن تكون مهندسة معمارية والإهداء من جميع أفراد العائلة والأصدقاء



**سيد خضر السيد الزغبى**  
ناجح ومنقول للصف الثانى الابتدائي بمدرسة بورسعيد التجريبية .. بمحافظة بورسعيد .. يتمنى أن يكون تاجر والإهداء من ماما وبابا والأهل



**أميرة أحمد الإدكاوى**  
ناجحة ومنقولة للصف الثانى الإعدادى بمدرسة الزهور الإعدادية .. بمحافظة البحيرة .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وبابا وهبه وشيماء



**بكرى عبد اللطيف بكرى**  
ناجح ومنقول للصف الثالث الإعدادى بمدرسة الشروق الخاصة .. بمحافظة الجيزة .. يتمنى أن يكون مهندس سيارات والإهداء من ماما وبابا وأخواتى والعائلة



**محمد خضر السيد الزغبى**  
ناجح ومنقول للصف الخامس الابتدائي بمدرسة بورسعيد التجريبية .. بمحافظة بورسعيد .. يتمنى أن يكون عالم فيزياء والإهداء من ماما وبابا والأهل والأصدقاء



**إيناس جابر حافظ**  
ناجحة ومنقولة للصف الرابع الابتدائي بمدرسة الصفا الخاصة .. بمحافظة الجيزة .. تتمنى أن تكون مهندسة كمبيوتر والإهداء من ماما وبابا وأخواتى وخالتى



**محمد أحمد عبد الإسماعيل**  
ناجح ومنقول للصف الثانى الإعدادى بمدرسة بورسعيد التجريبية .. بمحافظة بورسعيد .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا والأهل والأصدقاء



**أمينة مصطفى أحمد**  
ناجحة ومنقولة للصف الثالث الإعدادى بمدرسة الرمل الإعدادية .. محافظة الإسكندرية .. تتمنى أن تكون عالمة فضاء والإهداء من ماما وبابا وإيمان وأحمد



**محمد أحمد نور الدين**  
ناجح ومنقول للصف السادس الابتدائي بمدرسة خالد بن الوليد بشربين .. بمحافظة الدقهلية .. يتمنى أن يكون ضابط شرطة والإهداء من ماما وبابا وعمو محمود



**هاجر حاتم محمد**  
ناجحة ومنقولة للصف الرابع الابتدائي بمدرسة مؤسسة النصر .. محافظة الغربية .. تتمنى أن تكون دكتورة أسنان والإهداء من ماما وبابا والعائلة



**أحمد محمد سعيد**  
ناجح ومنقول لـ KG2 بمدرسة طلائع مودرن سكول .. بمحافظة القاهرة .. يتمنى أن يكون دكتور مثل شقيقته رحمة والإهداء من ماما وبابا ورحمة



**دينا محمد عبد السلام**  
ناجحة ومنقولة للصف الرابع الابتدائي بمدرسة عمرو بن العاص .. بمحافظة القليوبية .. تتمنى أن تكون دكتورة أطفال والإهداء من ماما وخالتو سامى وأزواق وزينب وأهدى نجاحى لروح المرحوم بابا الغالى



**أحمد عبد السيد**  
ناجح ومنقول للصف الأول الابتدائي بمدرسة السلام .. محافظة الوادى الجديد .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا وأبلة رجاء



**يوسى سليم عوض الله**  
ناجحة ومنقولة للصف الأول الإعدادى بمدرسة على مبارك .. محافظة الشرقية .. تتمنى أن تكون دكتورة أطفال والإهداء من أحمد سليم والعائلة



**عمر محمد سعد أبو العلا**  
ناجح ومنقول للصف الثانى الابتدائي .. بمحافظة القاهرة .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا والأسرة وعمو عيسى مرشد



**أسماء محمود عبد الغال**  
ناجحة ومنقولة للصف الثانى الإعدادى بمدرسة العسروية .. محافظة القاهرة .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وجميع أفراد العائلة



# ميروك النجاح



**رياض مجدي محمد**

ناجح ومنقول للصف الثاني الابتدائي بمدرسة عمرو بن العاص .. بمحافضة الجيزة .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من جدو وتيته وماما وبابا وجنة وسمر وهيثم



**لبنى عبد الفتاح حسان**

ناجحة ومنقولة للصف الثالث الإعدادي بمدرسة السيدة عائشة .. بمحافضة الأقصر .. تتمنى أن تكون معيدة والإهداء من ماما وعمو محمد رفعت وسمر وهيثم



**أيمن سامي إبراهيم**

ناجح ومنقول للصف الثالث الابتدائي بمدرسة حسام الدين الخاصة .. بمحافضة الجيزة .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا والآء وآية والعائلة



**مي حسن إسماعيل**

ناجحة ومنقولة لـ KG2 بمدرسة نهضة مصر .. بمحافضة الأسكندرية .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من بابا حسن



**أحمد راشد منصور**

ناجح ومنقول للصف الثالث الإعدادي بمدرسة السادات الإعدادية .. بمحافضة قنا .. يتمنى أن يكون مهندس والإهداء من ماما وبابا ومحمد وعبير



**سارة أحمد عبده الإسماعيلي**

ناجحة ومنقولة للصف الثالث الابتدائي بمدرسة بورسعيد التجريبية .. بمحافضة بورسعيد .. تتمنى أن تكون دكتورة أطفال والإهداء من ماما وبابا والأهل



**هاجر أحمد سيد محمد**

ناجحة ومنقولة للصف الأول الابتدائي بمدرسة السادات الابتدائية .. بمحافضة الجيزة .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من بابا وماما وجميع أفراد العائلة



**محمد حسن أبو الغرايم**

ناجح ومنقول للصف الأول الثانوي بمدرسة الشاعر علي الجندي .. بمحافضة سوهاج .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا والعائلة



**سارة عادل عشاوي**

ناجح ومنقول للصف الأول الثانوي بمدرسة نبوية موسى .. بمحافضة الأسكندرية .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وبابا والعائلة



**أحمد عبد الجواد خليل**

ناجح ومنقول للصف الأول الثانوي بمدرسة الإسماعيلية الثانوية .. بمحافضة الإسماعيلية .. تتمنى أن تكون دكتور والإهداء من جدو خليل وتيته وعمتو سحر وجميع أفراد العائلة



**دينا مرغني حسين**

ناجحة ومنقولة للصف الرابع الابتدائي بمدرسة طلائع الصفوة الخاصة .. بمحافضة الجيزة .. تتمنى أن تكون مهندسة زراعية والإهداء من ماما وبابا ونسمة ومحمد والعائلة



**كريم رضا السيد**

ناجح ومنقول للصف الرابع الابتدائي بمدرسة كفر شكر .. بمحافضة القليوبية .. يتمنى أن يكون ضابط شرطة والإهداء من إيمان ونسرين وحنظ حبيبة والعائلة



**عمرو عبد الرحمن محمد**

ناجح ومنقول للصف السادس الابتدائي بمدرسة الفردقة .. بمحافضة البحر الأحمر .. يتمنى أن يكون ضابط شرطة والإهداء من ماما وبابا والعائلة والأصدقاء



**أميرة عبد الفتاح حسان**

ناجحة ومنقولة للصف الثاني الابتدائي بمدرسة الكرنك الابتدائية .. بمحافضة الأقصر .. تتمنى أن تكون مهندسة كمبيوتر والإهداء من ماما وعمو كمال وسمر وهيثم وخالو عنتر



**ماجد زكريا لبيب**

ناجح ومنقول للصف الخامس الابتدائي بمدرسة الفيروز .. بمحافضة الجيزة .. يتمنى أن يكون ضابط والإهداء من ماما وبابا وفادي وأمير



**منار أحمد نجيب**

ناجحة ومنقولة للصف الخامس الابتدائي بمدرسة الفاروق عمر الابتدائية .. بمحافضة الإسماعيلية .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وبابا ومحمد ومحمود



**زياد وائل وفيقي**

ناجحة ومنقولة للصف الأول الابتدائي بمدرسة العلياء بالمعادي .. بمحافضة القاهرة .. يتمنى أن يكون دكتور صيدلي والإهداء من ماما وبابا وإيمان ونسرين



**منة الله أحمد حسن**

ناجحة ومنقولة للصف الخامس الابتدائي بمدرسة مودرن سكول الزهراء .. بمحافضة القاهرة .. تتمنى أن تكون دكتورة والإهداء من ماما وبابا ورائنا ومرام والأسرة



**مها مرغني حسين**

ناجحة ومنقولة للصف الثاني الإعدادي بمدرسة طلائع الصفوة الخاصة .. بمحافضة الجيزة .. تتمنى أن تكون دكتورة أطفال والإهداء من ماما وبابا وتيته وسارة ودينا وليام



**أحمد حسنين السيد**

ناجح ومنقول للصف الأول الثانوي بمدرسة السلام الإعدادية .. بمحافضة القاهرة .. يتمنى أن يكون مهندس معماري والإهداء من ماما ورويا حسنين



**مروة سمير محمود**

ناجحة ومنقولة للصف الأول الثانوي بمدرسة العريش الثانوية .. بمحافضة شمال سيناء .. تتمنى أن تكون دكتورة عيون والإهداء من ماما وبابا ومها وإسراء



**كريم هشام عبد الرحمن**

ناجح ومنقول للصف الرابع الابتدائي بمدرسة إسكندرية للفتيات .. بمحافضة الأسكندرية .. يتمنى أن يكون دكتور والإهداء من ماما وبابا وأسر



**ميرنا محمد عبد الوهاب**

ناجحة ومنقولة للصف السادس الابتدائي بمدرسة الشروق الإسلامي .. بمحافضة الغربية .. تتمنى أن تكون دكتورة صيدلانية والإهداء من ماما وبابا وتيته وسنت والعائلة وآية وتقي وأمنية ومنة



**عبد الرحمن وائل وفيقي**

ناجح ومنقول للصف الثالث الابتدائي بمدرسة العلياء بالمعادي .. بمحافضة القاهرة .. يتمنى أن يكون دكتور صيدلي والإهداء من ماما وبابا وإيمان ونسرين



# بريد الأصدقاء

## لفظ الجلالة



### أسماء ومعاني

زينب: شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة  
أم كلثوم: ذات الوجه المليء  
فاطمة: التي قطعت عنها ولدها  
نجلاء: واسعة العينين  
هيثم: ابن الصقر  
حسام: من أسماء السيف  
هجرس: ولد الثعلب  
هشام: الجود والكرم  
مروى: مكان الشرب  
مروة: الحجر الأبيض  
شبل: ابن الأسد  
نورهان نبيل أحمد  
عبد اللطيف  
٩ سنوات، الاسكندرية  
★★★★★

### أشياء مشهورة

• ساعة بيج بين  
• عصا نبي الله موسى  
• حوت نبي الله يونس  
• معاز غاندى  
• حصان طروادة  
• سفينة نبي الله موسى  
• وسفينة تاي تانيك  
• ناقه نبي الله صالح  
• كريم أسامة شوقي محمد  
١١ سنة / القاهرة



عمل فنى للصديقة: أريج الزناتى عبدالمطلب / ١١ سنة / القاهرة



هل تعلم أن سورة المجادلة كل آية فيها تحتوى على لفظ الجلالة . هل تعلم أن عثمان بن عفان يسمى بنو النورين لأنه تزوج رقية وأم كلثوم بنات النبي . هل تعلم أن فاطمة بنت الرسول تزوجت على بن أبى طالب . هل تعلم أن الذى لا يتوضأ

فى الدنيا بماء بارد يتوضأ فى يوم القيامة بماء مغلى ومن لا يصلى فى الدنيا على سجادة صلاة يصلى فى يوم القيامة على حجر من النار . هل تعلم أن أبو حنيفة رضى الله عنه كان يصلى الفجر بوضوء العشاء ويختم القرآن كل ثلاثة أيام . هل تعلم أنك لو قلت فى اليوم سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم ١٠٠ مرة تفرس لنفسك مائة نخلة فى الجنة أى ٣٦٥٠٠ نخلة فى السنة .

لدى نبيل محمد عبدالعال شعلان / ٩ سنوات، الاسكندرية  
★★★★★  
**الجنة تحت أقدام الأمهات**

قال أحمد الملوك من يأتينى بثمرة تفاح من الجنة فتعجب أهل المملكة من هذا الطلب وجاء رجل وقدم للملك تفاحة وقال هذه من الجنة .. فقال الملك: كيف ؟ فقال الرجل: لقد وضعت التفاحة تحت قدم أمي .. وقد قال رسول الله ﷺ: «إن الجنة تحت أقدام الأمهات» .. فأمر الملك أن يعطوا هذا الرجل مكافأة .. وهذا تكريم من عند الله ورسوله إلى أعلى ما فى الدنيا وهى الأم .

دينا أحمد عبدالله / الاسكندرية



## أخطر خمسة فيروسات



١. «الإيبولا» ظهر هذا الفيروس للمرة الأولى فى وسط أفريقيا عام ١٩٦٧ وينتشر هذا الفيروس من شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر لسوائل الجسم ويؤدى إلى حدوث نزيف داخلى .  
٢. «حمى لاسا» تم إكتشاف هذا الفيروس

لأول مرة فى فترة الخمسينات وتحدث الإصابة بالفيروس من خلال ملامسة بول الضئان أو تناول أطعمة ملوثة ويؤدى إلى حدوث نزيف داخلى وإرتفاع فى ضغط الدم وتشنجات وأيضا صمم وخلل فى عمل المخ .

٣. «ماربورج» هو مرض القرد الأخضر وتم إكتشافه عام ١٩٦٧ ويتسبب فى حدوث نزيف داخلى .

٤. «فيروس النيل الغربى» ينتقل هذا الفيروس عن طريق البعوض ويتسبب فى حدوث إلتهاب الاغشية حول الحبل الشوكى .

٥. «حمى الدنج» وهو معروف بإسم حمى تكسير العظام وينتقل عن طريق الباعوض ويتسبب فى حدوث نزيف داخلى غزير .

أحمد محمد / ١٠ سنوات / اسبوط



### صدق أو لا تصدق

• النملة تستطيع أن تحمل خمسين ضعف من وزنها .  
• تنطلق الكرة الأرضية فى مدارها حول الشمس بسرعة توازى ثمانية أضعاف سرعة إندفاع الرصاصة .  
• اللغة الأمهرية هى لغة إثيوبيا وتتكون من ٢٦٧ حرف .  
• ثمرة جوز الهند تحتاج إلى سنة كاملة لكى يتم نضجها .

• «عشب» برياناسيا الذى ينمو فى كوستاريكا بأمريكا الوسطى تفوح منه أربع روائح مختلفة فى آن واحد .

جهاد محمد عبدالإمام  
٨ سنوات، اسبوط

### موهبة رياضية

#### أمين أسامة محمد

لاعب كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادى الشعب الرياضى صانع ألعاب التقت معه مجلة بلبل فقال أنا طالب بالصف الثانى الاعدادى وأحببت لعبة كرة السلة حققت نتائج طيبة مع نادى الشعب وأحرزت بطولات على مستوى المدارس الاعدادية ومع نادى الشعب، مثلى الأعلى طارق الغنام مايسترو كرة السلة بالنادى الأهلى، أتمنى اللعب بنادى الزمالك فهو فريق بطولات، أخى أحمد ومحمد يلعبان كرة السلة أيضا أما عمر فيجيد تنس الطاولة، أحرص دائما على قراءة مجلة الأبطال «بلبل» لما فيها من معلومات قيمة .

محمود عاطف محمد  
١٥ سنة، قنا، قوص







**سور الصين العظيمة**

لا يزال سور الصين العظيم يعد واحداً من عجائب الدنيا السبع، لما يتميز به من ضخامة البناء وصعوبة التنفيذ، فيتراوح ارتفاع السور من ٢٠ إلى ٣٠ قدماً، ويتراوح عرضه من ١٥ إلى ٢٥ قدماً، وبه أبراج يبلغ طولها ٦٠ قدماً وهو مبني من الصخور والأشجار الكبيرة، ومزود بفتحات بينها لخروج المدافع. ويقدر عدد العمال الذين ساهموا في بناءه نحو ٥٠٠ ألف عامل لقد بنى في القرن الثالث قبل الميلاد بغرض حماية البلاد من غارات التتار المغوليين. **إسراء عبدالقادر السيد** ١١ سنة / الاسكندرية



**البحر الأحمر**

لقد سمي البحر الأحمر بهذا الاسم لأن سطحه يميل في بعض الأحيان مائلاً للحمرة بسبب وجود نوع من الطحالب التي تطفو فوق سطح الماء فتتميز هذه الطحالب بلون مابين الأزرق والأخضر لكنها تحتوي كذلك على صبغات حمراء يظهر لونها أحياناً واضحاً مميزاً. والبحر الأحمر على الخريطة يظهر كشريط ضيق من الماء ويبلغ طوله ١٢٠٠ ميل وعرضه حوالي ٢٥ ميلاً وفي الشمال إلى ١٣٠ ميلاً حيث ينقسم إلى خليجي السويس والعقبة. **ندى عبدالقادر السيد** ٧ سنوات / الاسكندرية



**هل تعلم**

من هو ربيب الوحى؟  
على بن أبى طالب  
من هي أول طبيبة في الاسلام؟  
روفييدة الأنصارية  
هل تعلم من هو أول مهندس في الاسلام؟  
سلمان الفارسي  
من هي أم المساكين؟  
زينب بنت جحش  
نهلة حسام مصطفى  
١٢ سنة، الاسكندرية



**معلومات تهملك**

الفراسة الملكية تستخدم زاوية وكثافة ضوء الشمس لضبط ساعتها الداخلية والهجرة من شرق الولايات المتحدة إلى المكسيك!  
هل تعلم أن الأمريكية شيرى براون تصنع تماثيل للبيوت والقلاع من ورق التواليت!  
إيمان نادر أحمد علي  
٩ سنوات، القاهرة



**قدم روحه فداء للوطن الغالى مصر**

**الشهيد عبدالفتاح محمد المالكى**

لأنه من أبناء بلدى، وشهيد في حب مصر. وأطلق اسمه على مدرستى مدرسة الشهيد عبدالفتاح المالكى. للتعليم الاساسى. بمدينة سرس الليان بالمنوفية) إحياء لذكراه العطرة فقد ولد الشهيد عبدالفتاح المالكى في عام ١٩٦٧ وتخرج في الكلية الحربية عام ١٩٨٩ وصل إلى رتبة (رائد) وشاءت الأقدار أن يستشهد في ٢١/٤/٢٠٠١  
محمد يسرى شاهين / ٩ سنوات، المنوفية



**من هو**

١. صاحب كتاب (نزهة المشتاق في إختراق الأفاق)؟  
٢. صاحب كتاب (العاوى في علم التداوى)؟  
٣. صاحب كتاب (تاريخ الأمم والملوك)؟  
٤. صاحب كتاب (القانون فى الطب)؟  
٥. صاحب كتاب (معجم البلدان)؟  
٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٢٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٣٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٤٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٥٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٦٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٧٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٨٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩١. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٢. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٣. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٤. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٥. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٦. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٧. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٨. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
٩٩. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟  
١٠٠. صاحب كتاب (الغنى فى الطب)؟

## الاحتفال السنوى للجمعية الشرعيةية بسرس الليان

في إحتفالها السنوى الجمعية الشرعيةية بسرس الليان تكرم الرواد كعادتها دائماً كل عام تحرص الجمعية الشرعيةية في تقليد جديد الاحتفال بالمتطوعين في مراحل التعليم المختلفة وكذا الحاصلين على دراسات عليا وحضر حفل المتفوقين بالثانوية العامة أولياء أمور الطلبة يتقدمهم فضيلة الشيخ عاشور غانم والشيخ صبحى زهران رئيس مجلس الادارة الأستاذ مصطفى غلاب مدير الادارة التعليمية بسرس الليان والقى الشيخ عاشور غانم على أن الاسلام يحرس على المعرفة والتي ترفع الدرجات في الدنيا والآخرة وأكد ذلك الكاتب الاسلامى نبيل المعازوفى كلمة الأستاذ مصطفى غلاب مدير الادارة أن الطالبات أكتسحن هذا العام فقد فاز في القسمين العلمى والأدبى خمسة عشرة طالبة من عشرين.

أمير جمال حسنى ١٢ سنة، المنوفية

## من الموسوعات العالمية

١. أطول مسافة سقطها طفل وظل على قيد الحياة قطعها الطفل الأسباني إلفاندرو الذى سقط من نافذة المطبخ على ارتفاع ٢٠ متر فى منزل والديه بالدور السابع فى إحدى العمارات السكنية فى أسبانيا فى نوفمبر ١٩٩٧. وعلى الرغم من أن أحدا لم يشهد سقوط الطفل البالغ من العمر ١٨ شهرا إلا أن الكدمات التى أصيب بها وانقطاع حبل القسيل فى الطابق السفلى كانت تشير إلى ارتطامه به قبل سقوطه أخيراً فى الشارع. وقد أكد أطباء مستشفى أركساكا التى تم نقل الطفل لها عقب الحادث، إلى أن إلفاندرو لم يصب إلا بكسر فى إحدى أسنانه وقطع فى شفتيه، بالإضافة للكدمات.

٢. أسرع متحدث فى العالم (الثرثار الأكبر فى التاريخ) هو ستيف ووودمور الذى تمكن عام ١٩٩١ من سرد ٦٠٠ كلمة من روايته المفضلة فى حوالى ٥٦ ثانية، مما يؤكد قدرته على الكلام بسرعة تصل إلى ٦٧٣ كلمة فى الدقيقة بما يزيد بحوالى ٦١٧ كلمة عن المعدل الطبيعى للكلام الذى يبلغ أعلى معدل ١٣٠ كلمة فى الدقيقة فى حالات الإثارة القصوى.

٣. أكبر هدية فى التاريخ كانت هى تمثال الحرية الذى قام الشعب الفرنسى بإهدائه للشعب الأمريكى والذي نقل مقره الحالى فى الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٨٥، ويزن تمثال الحرية ٢٥٢ طن ويبلغ ارتفاعه ٤٦,٥ متر.

مى مصطفى فؤاد رأفت على  
عبدالجواد  
١٢ عام، الاسكندرية



عمل فنى للصديقة: مى الزناتى عبد المطلب / ١٤ سنة / القاهرة



مervat







## هل تحب أن تعرف معلومات عن الديناصورات؟

- الديناصورات هي مجموعة من الزواحف المنقرضة والتي عاشت منذ حوالي ٢٣ مليون سنة وانقرضت منذ حوالي ٦٥ مليون سنة.
- أول من أطلقوا اسم ديناصورات على هذه الزواحف هو العالم البريطاني السير ريتشارد أوين.
- اشتق الاسم من كلمتين دينو وتعني المربع وسوروس وتعني السحلية أي أن الاسم يعني السحلية المربعة والديناصورات نوعان: نوع يشبه السحالي ونوع يشبه بالطيور.
- أكبر الديناصورات حجما يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متر وطولها إلى ١٥ مترا أما أصغر الديناصورات حجما فكانت في حجم الدجاج تقريبا.

إيناس جابر حافظ  
١٢ سنة، الجيزة

تهنئة خاصة من الصديقة ريم أحمد سيد ضيف إلى خالد أحمد حسن ونادية مسعد عبدالمنعم بمناسبة الخطوبة السعيدة الف مبروك للعروسين.



## ذو الجناحين أبو المساكين

احتفلت أسرة الصديقة نادية محمد سيد عبدالهادي بعيد ميلادها بمشاهدة الأهل والأصدقاء وأسرته مجلة الأبطال تهنئ الصديقة نادية بعيد ميلادها السعيد وعقبال ١٠٠ سنة.



أجمل باقية ورد للصديقة الجميلة سارة مجدى خليفة بمناسبة عيد ميلادها السعيد وتهنئة خاصة جدا من بابا مجدى وماما عزة وجميع الأهل والأصدقاء مع أطيب التمنيات بعيد سعيد وعمر مديد.

كان خطيب الإسلام إمام النجاشي عبدالهجرة إلى الحبشة أخى الرسول بينه وبين معاذ بن جبل في المدينة بعد الهجرة بنى له الرسول (ص) دار بجوار المسجد ليقم فيها. قال فيه الرسول (ص) «ما أدري بأيهما أنا أشد فرحا بقدوم جعفرام بفتح خبير، شهيد مؤتة الذي أستشهد وبه بضع وسبعون جرحا ما بين ضربة سيف وطعنة رمح إنه جعفر بن أبى طالب. محمد ممدوح محمد بيومي ٩ سنوات، الاسكندرية



## حدث وتعليق

في حالة نادرة من نوعها وفريدة ولم تحدث من قبل ولدت أرنبه بقصرية اللوم الأحمر ملك لأحد المواطنين بالقصرية خمسة أرانب بينهم فيل في حجم الأرنبه وله (زلومة) وحوافر الفيل في ٣٠ من ديسمبر المنتهى فقامت الأرنبه بطرده خارج جحرها ولم تقم بإرضاعه حتى مات، وكان الفيل في حجم كف اليد. التعليق: أرى في رأى أن هذا الكلام غير حقيقى وأنا عن نفسى لا أصدقه لأنه كلام لا يدخل العقل. وسام إسماعيل سيد بكر ١٢ سنة / بنى سويف

## غرائب وعجائب

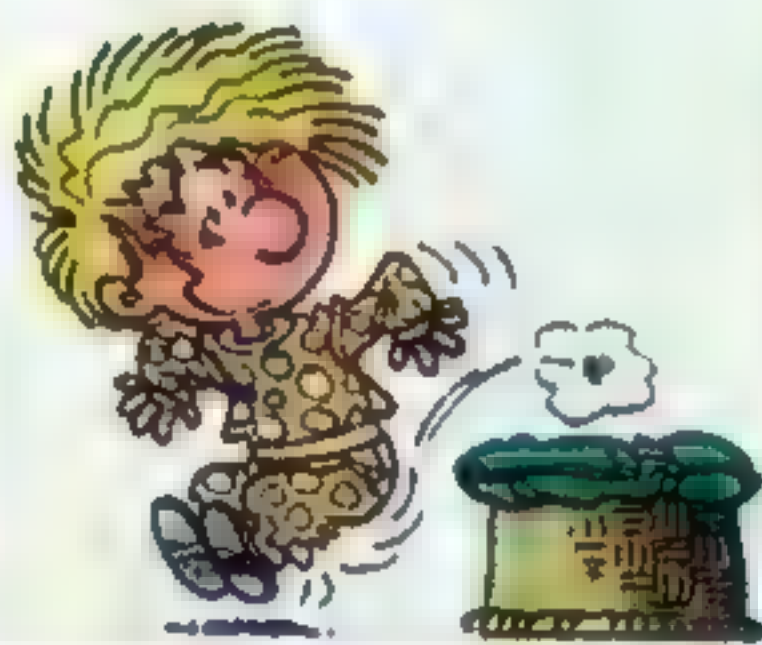
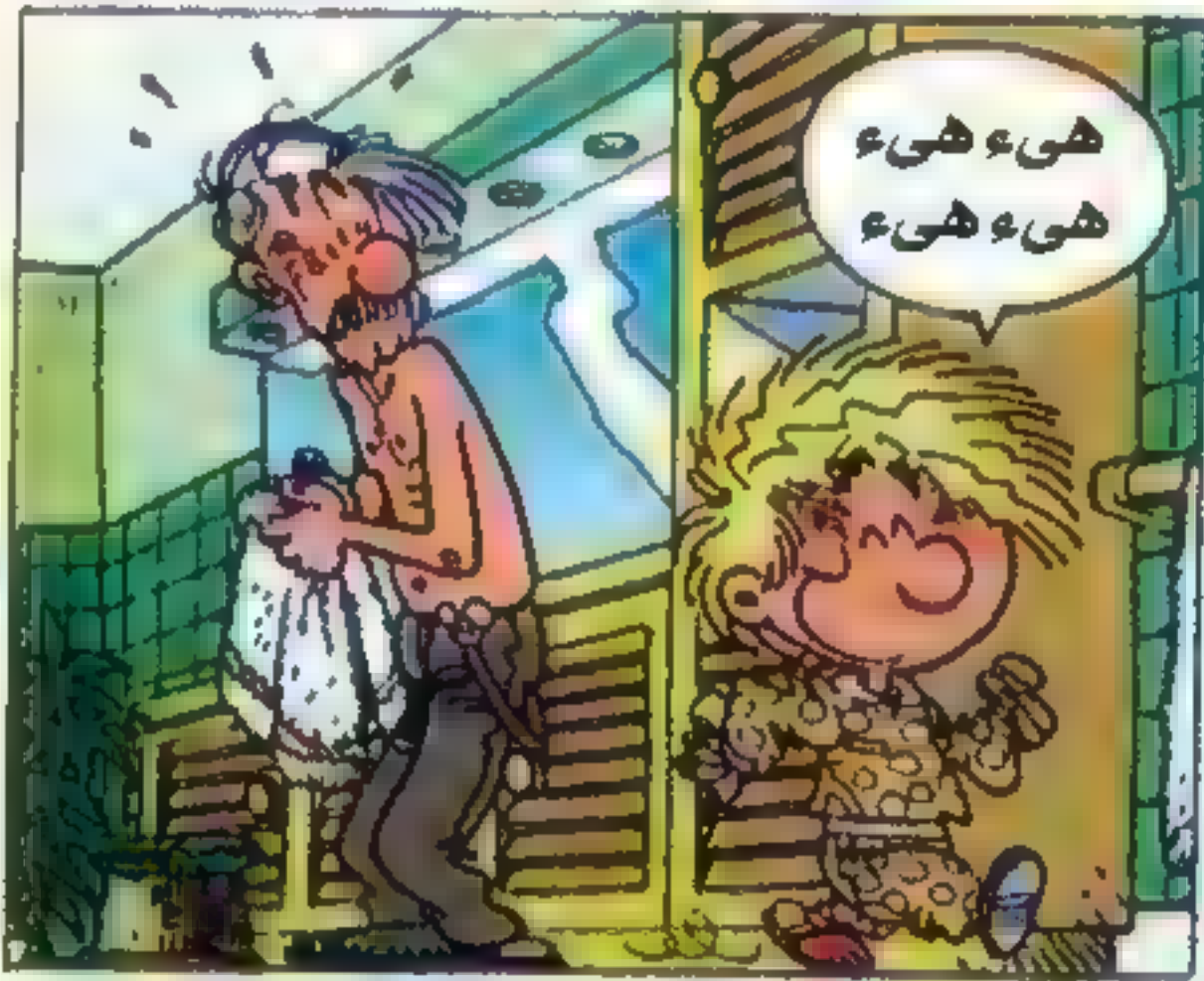
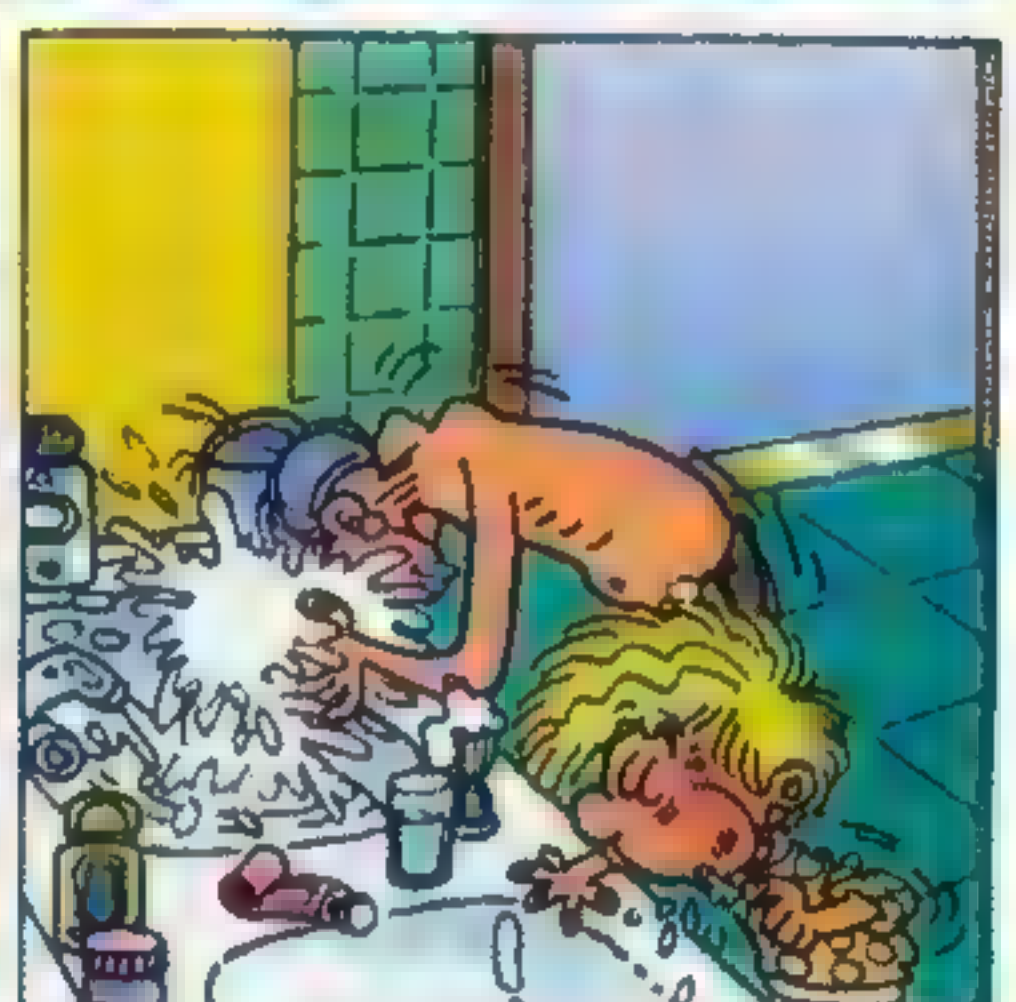
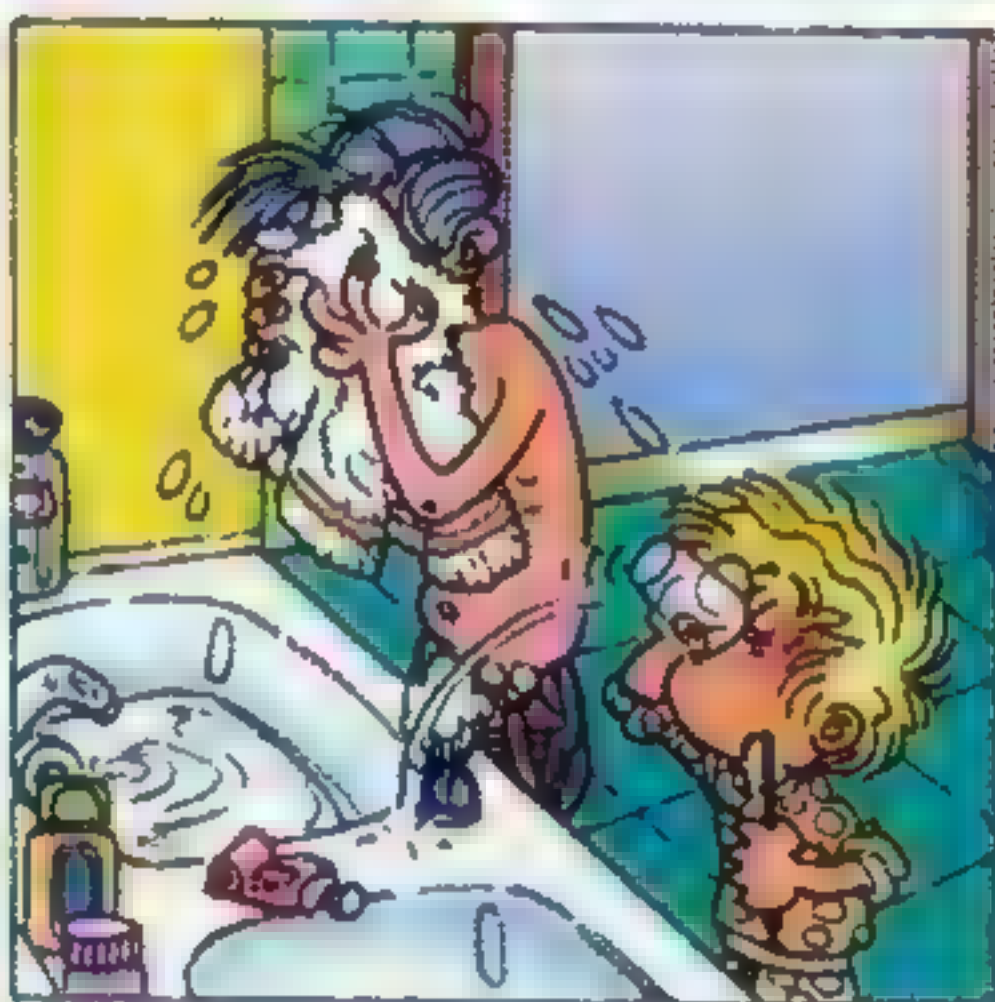
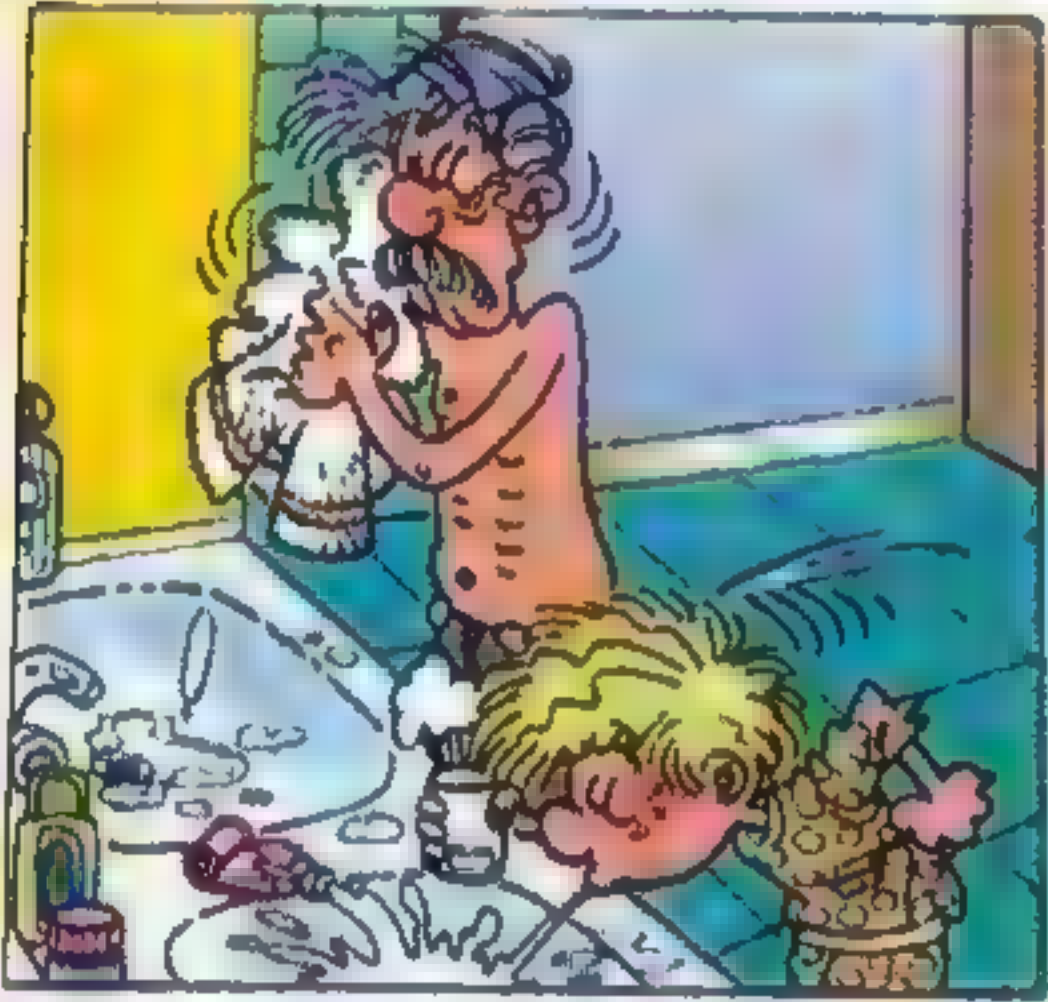
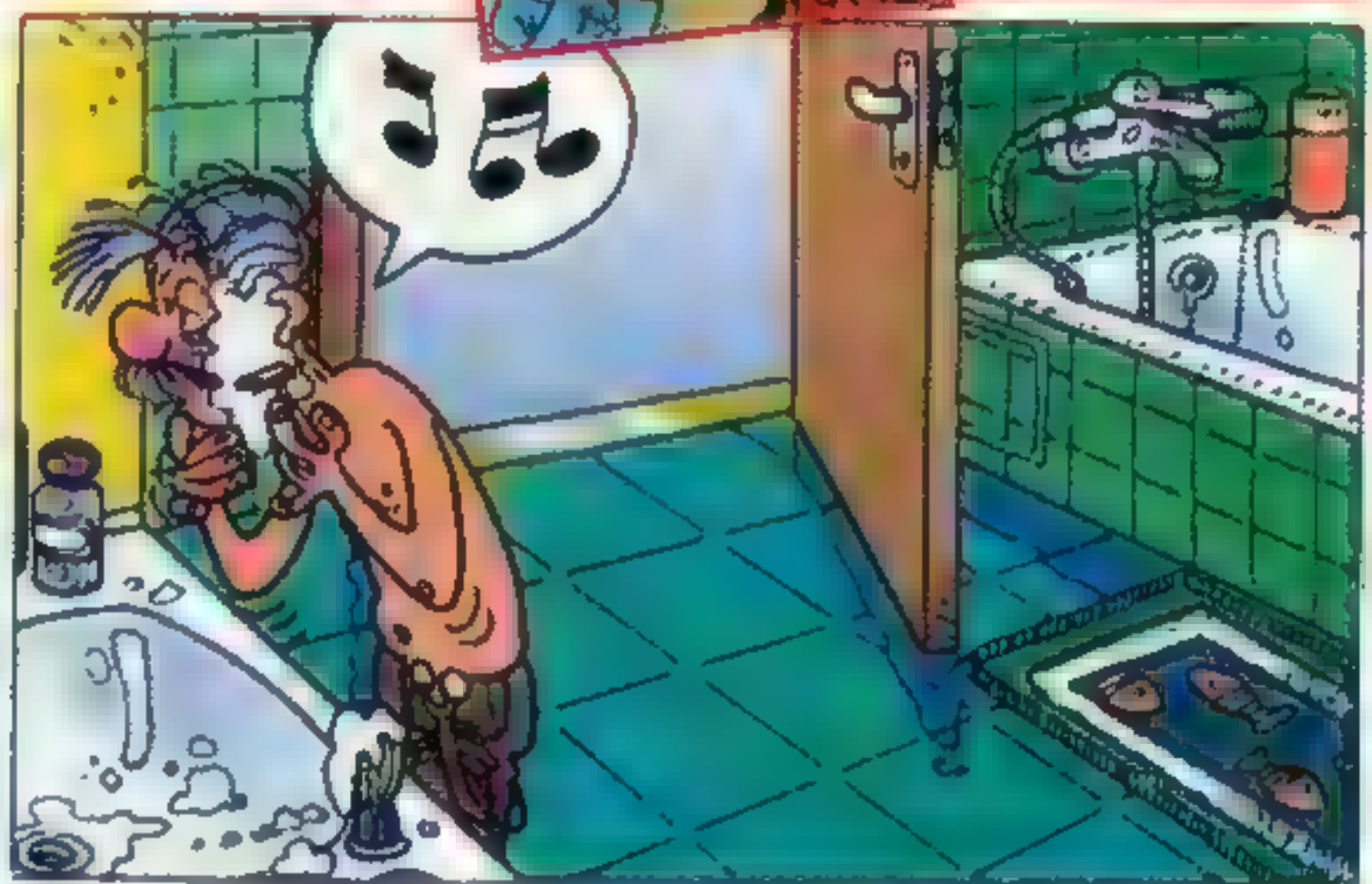
نباتات سمعية: أجريت بعض الدراسات العلمية على النباتات وجاءت النتائج عجيبة جدا.. من بينها أن بعض النباتات تحب الموسيقى الكلاسيكية خاصة موسيقى بيتهوفن وموزارت فتتمتع وتزدهر مع إيقاعاتها بينما ترفض في الوقت نفسه الضوضاء والموسيقى الصاخبة مثل الروك أند رول!! أضخم كتاب: أضخم كتاب في العالم هو (السوبر بوك) وتبلغ مساحته ٢,٧٤ × ٣,٠٧ م ويزن ٢٥٢ كجم، ويتألف من ٣٠٠ صفحة وقد نشر في (دنيسر كلورادو، الولايات المتحدة الأمريكية) في عام ١٩٧٦م. قبعات من الصين: من أعجب القبعات في العالم.. هي تلك التي يضعها أطفال قبيلة (كيجال نوبر) الإفريقية فهي تصنع من الطين، ويحرم عليهم خلعها طوال أعمارهم!! مي مصطفى فؤاد رأفت / ١٣ سنة / الاسكندرية



عمل فنى للصديقة: ندى الزناتى عبدالطلب / ٩ سنوات / القاهرة











فيما بعد..

بابا.. هل.. هل ستخرج  
للتنزه؟

لا.. أنا سأخرج  
لأتريض لأحافظ على  
لياقتي البدنية!

هه

وفي اليوم التالي..

دينج  
دونج

منزل الاستاذ عادل؟

نعم

هذا الصندوق  
من أجله

من فضلك  
وقعي على  
وصل  
الاستلام..



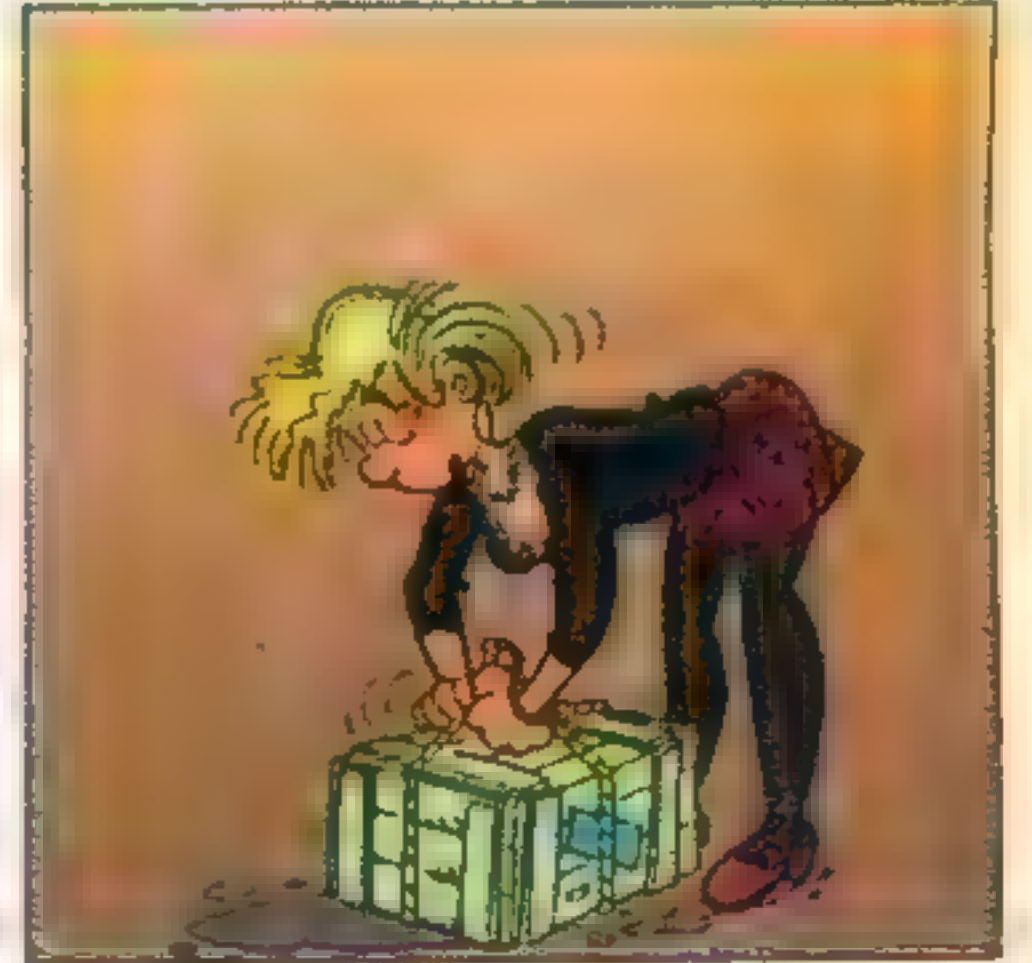
هاه؟ حسنا! كما تشائين  
يا سيدتي.. إلى اللقاء

أين تريدن أن أضع لك الصندوق يا سيدتي؟  
شكرا لك أنا سأصرف!



بابا!

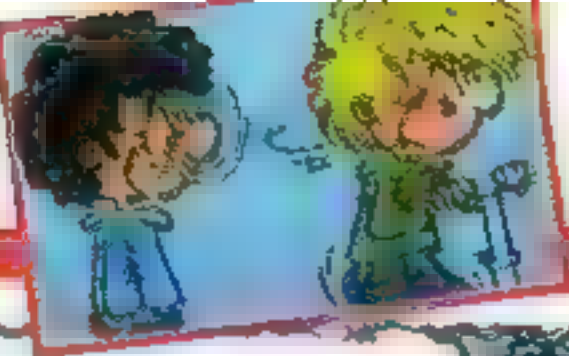
بفففف









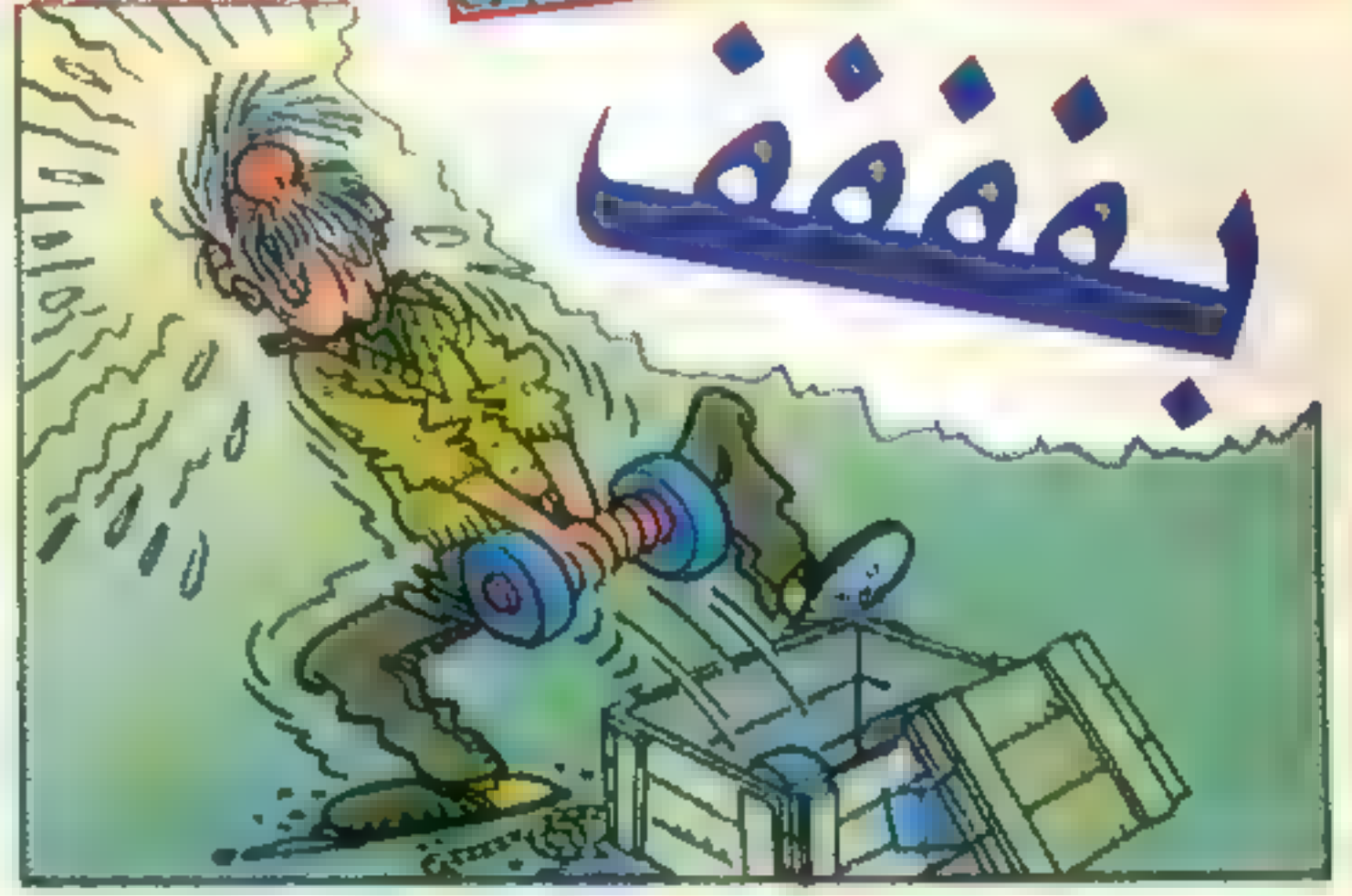


بـوـوـوـم

بابا! ستحطم  
المنزل بهذا الشكل!



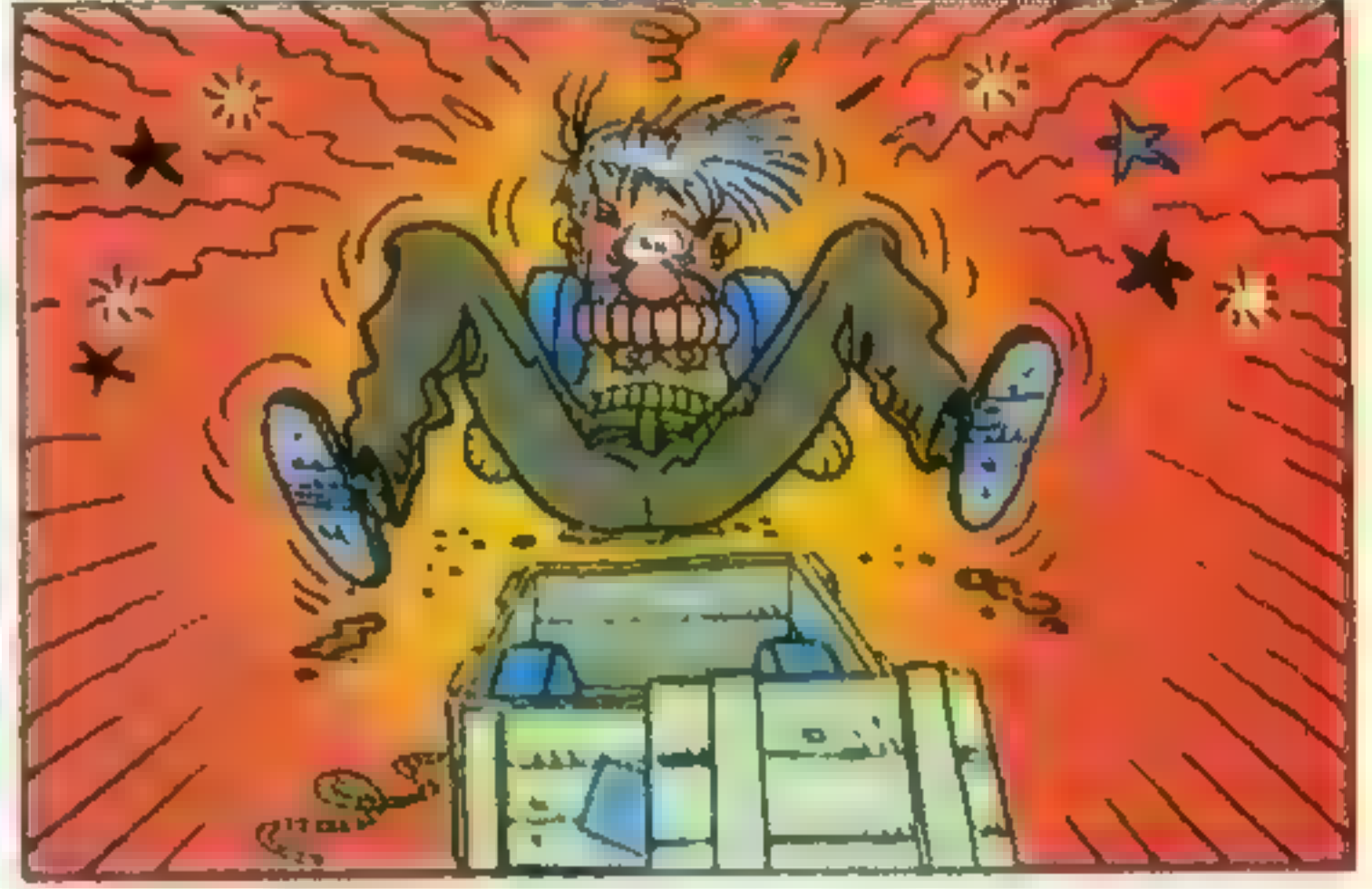
بـفـفـفـفـف



أنت حضرت؟!؟

ماذا فعلت  
يا ماما؟

طـرـاـخ



نظرة سخرية! من العيب أنك كلما  
نظرت الى جدك هي كل صباح  
تسخر منه!

أنا؟

نعم!.. أنت!



أول وآخر مرة اسمع فيها  
أنك نظرت الى جدك  
نظرة سخرية! مفهوم؟  
كن ولدا مؤدبا!

نظرة ماذا؟



ألا تبترسم وأنت تنظر الى جدك؟

هاه... نعم!

هيء  
هيء

مممكن أعرف  
لماذا؟



لأن في كل مرة يقوم  
فيها جدو بحلاقة ذقنه  
ينسى أن يمسح أذنه  
جيذا فصابون الحلاقة  
يكون عالق بها!



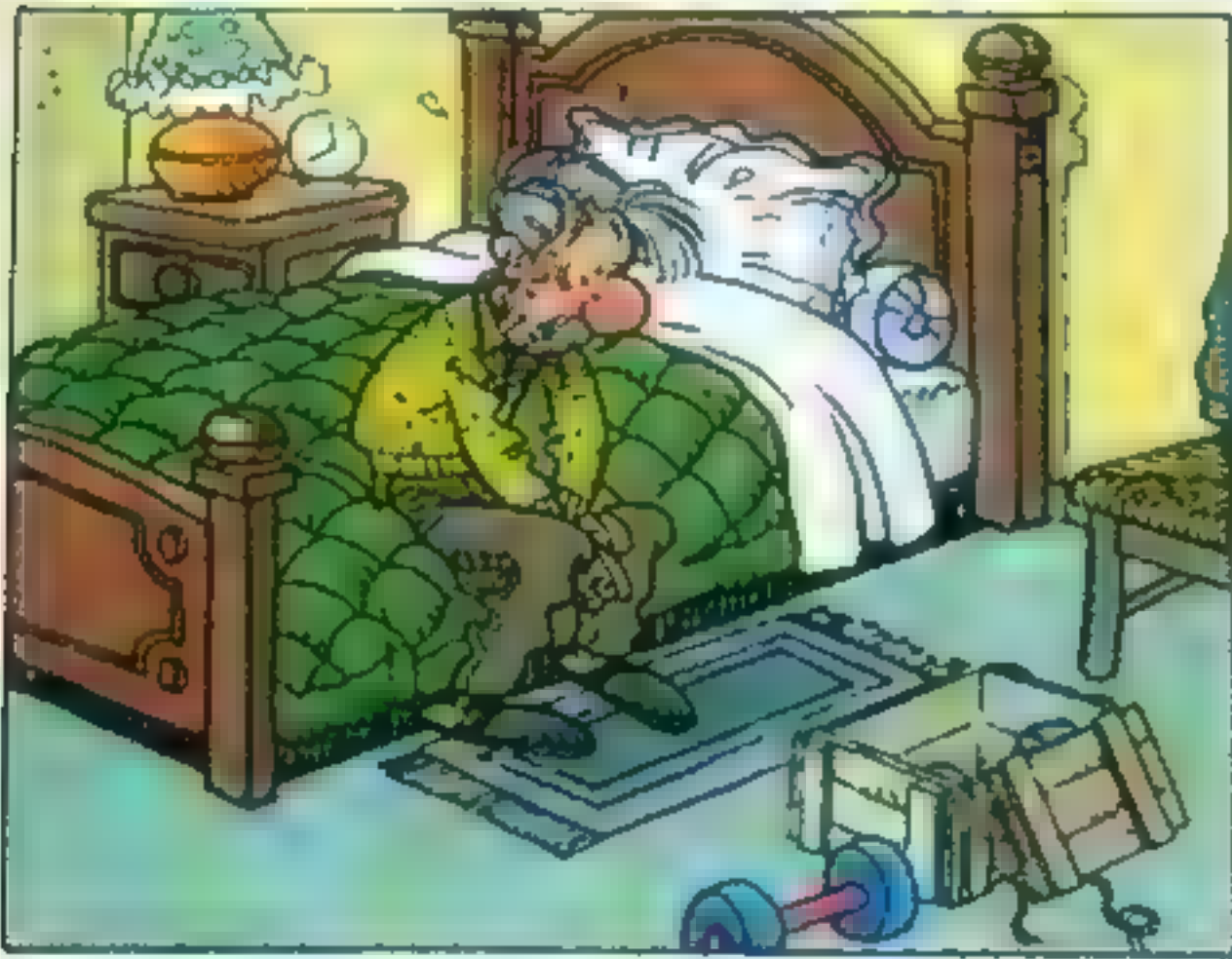
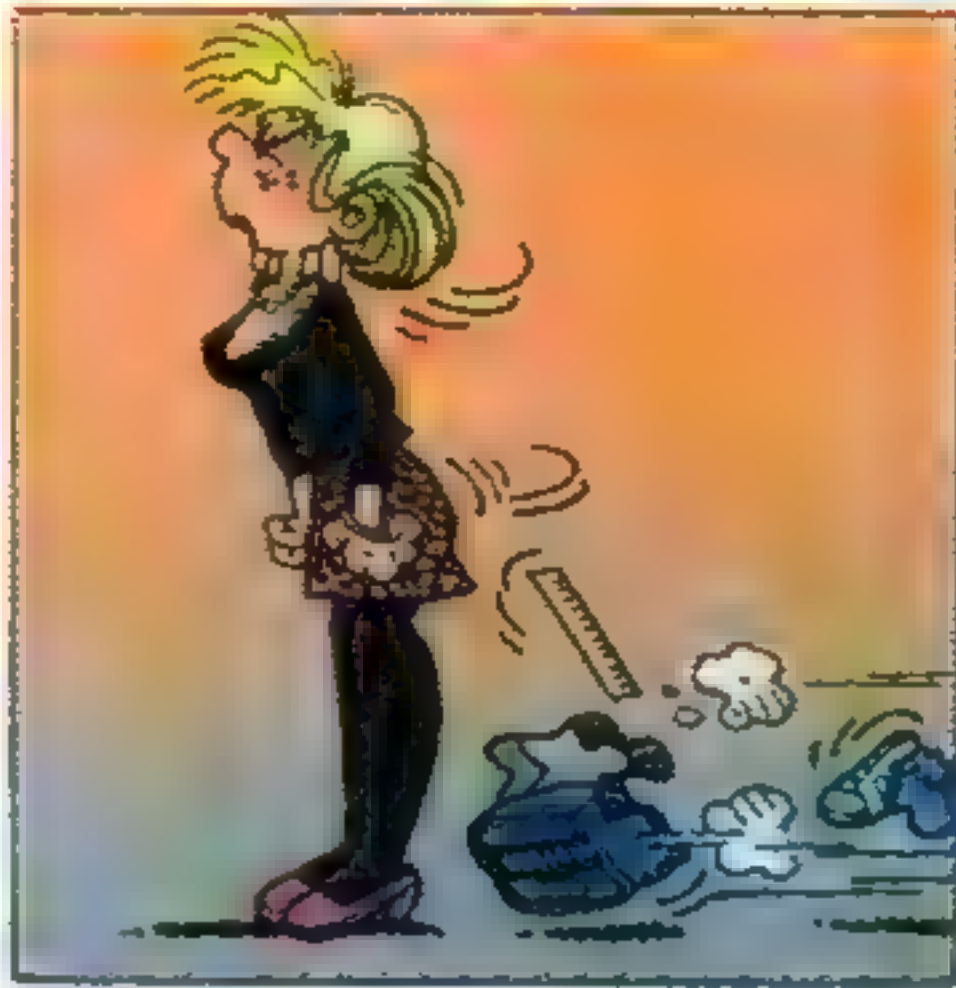
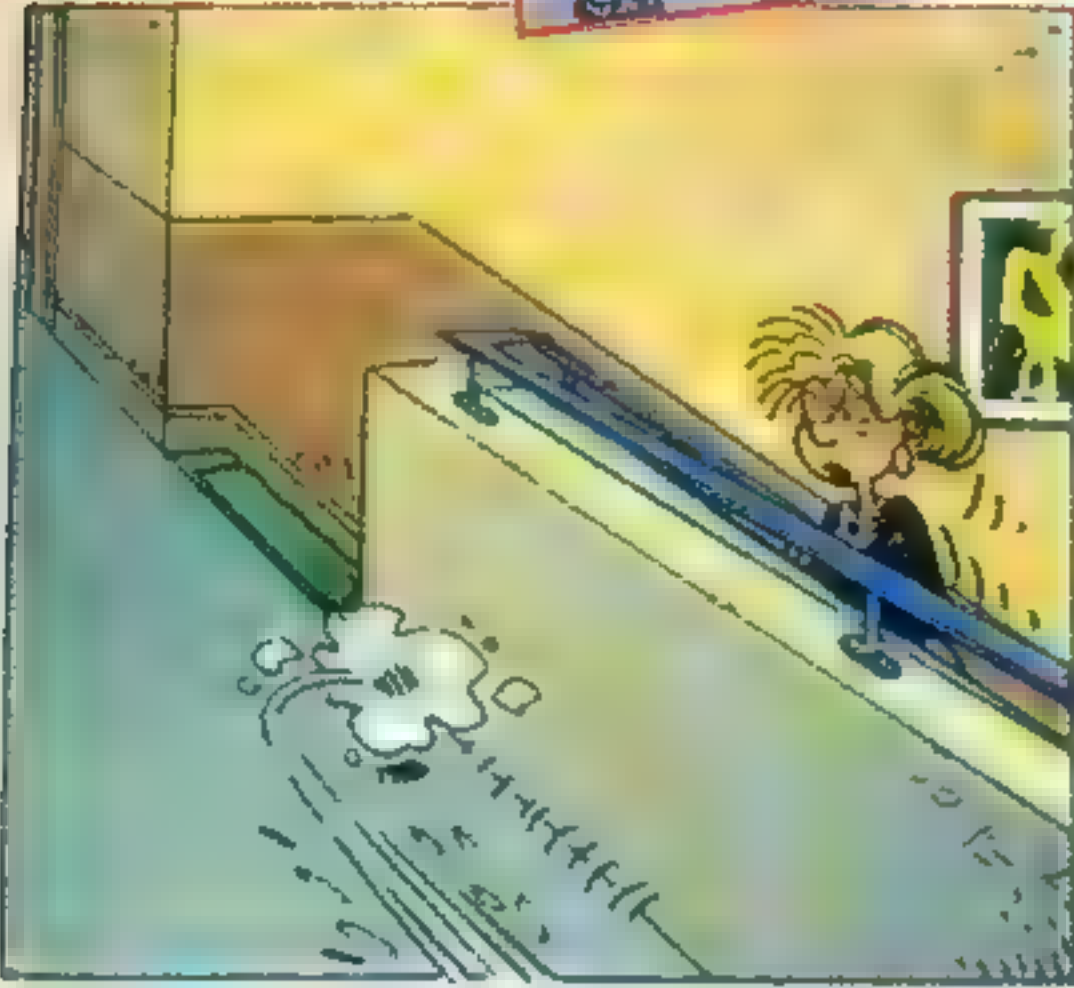
ولكن هذا لم يحدث!



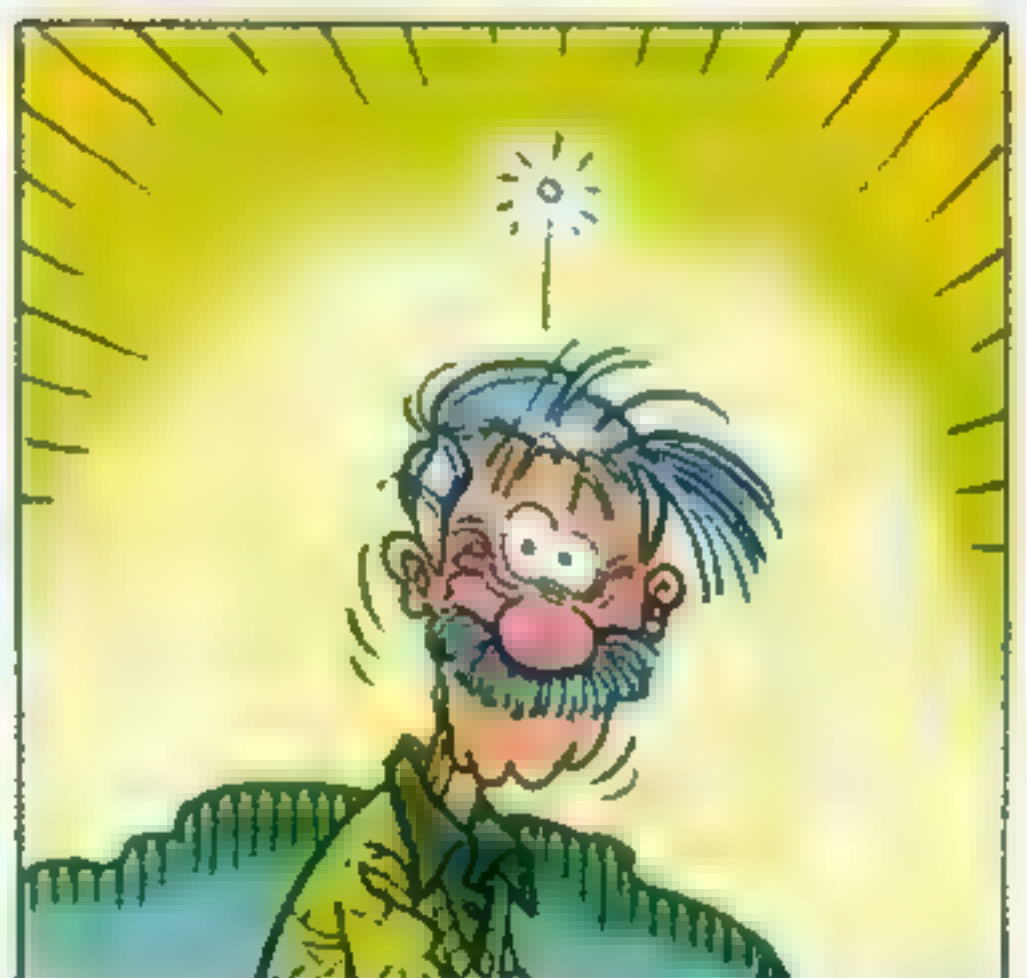
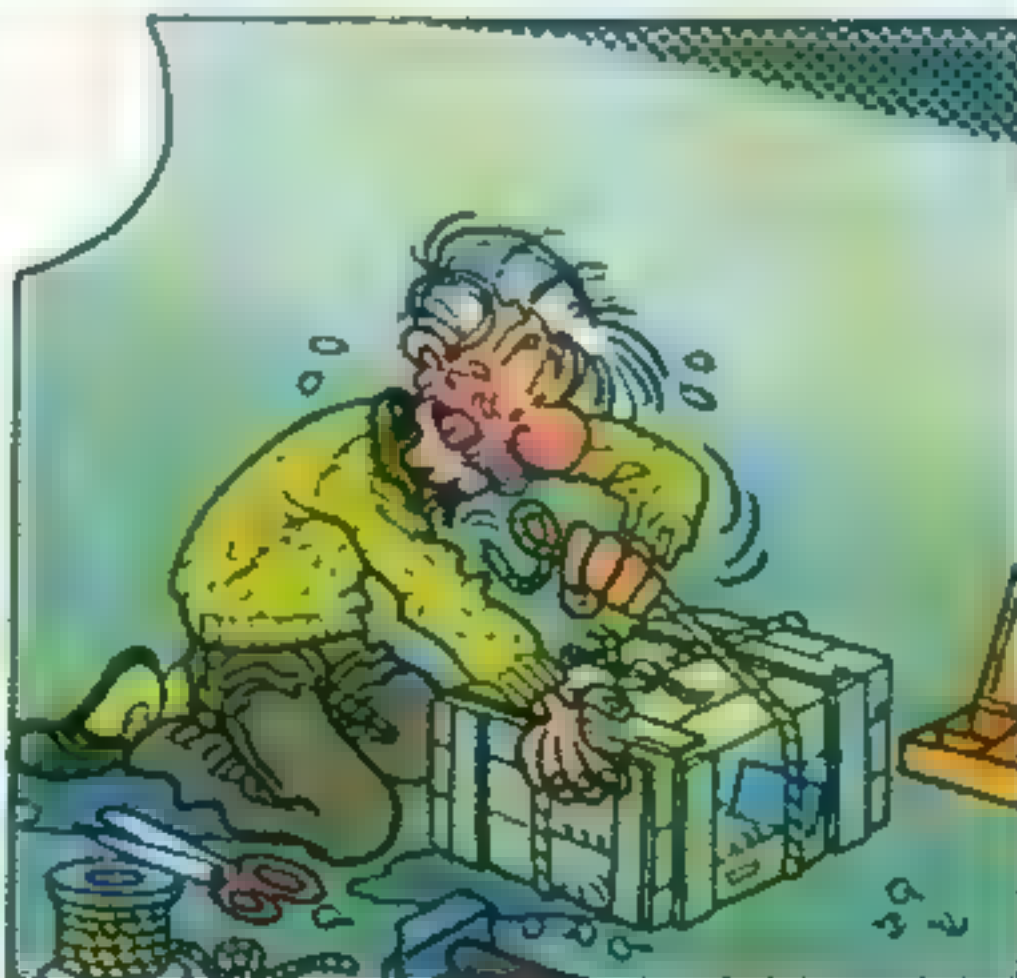




# بندق



سميرة، هل ممكن  
أن تساعديني؟



وفي المساء..





# تحقيق العدد

## يا أهلا بالاستعداد بالمدرسة

## النمو السليم، والنجاح الأكاديمي... مع اللبن الكثير

لا تقل لي أنك لا تحب شرب اللبن الحليب، وأنك تتفنن في التهرب من شرب كوب اللبن الذي يصير والدبك على أن يعداه لك يوميا.. بحجة أنك قد كبرت، ولم تعد طملا يحتاج إلى شرب اللبن!!

### الكلام العلمي

ولأنك مثقف، ولا يقنعك سوى الكلام العلمي، فلابد من أن تعرف أن كوب اللبن الحليب قد خضع للكثير من الأبحاث العلمية، والطبية، وثبت بالدليل القاطع أن اللبن الحليب غذاء لكل المراحل العمرية. بل هو غذاء مهم في كل مرحلة من مراحل العمر.. حتى لقد أصبح الأطباء المتخصصون في صحة الأطفال يؤكدون على ضرورة تناول اللبن الحليب يوميا لأن له دورا مميزا في كل مرحلة من مراحل العمر.

### أطفال المدارس

فاذا ركزنا كلامنا على حياتنا كأطفال في المدارس، فنجد أنه في حياتنا مرحلتان من النمو:

### المرحلة الأولى:

#### هي الهدوء النسبي:

وعادة ما تكون هذه المرحلة خلال فترة الدراسة الابتدائية أي ما بين سن ٦ إلى ١٢ سنة، وتعتبر مرحلة الهدوء النسبي في النمو، والتي تسبق العاصفة في سرعة النمو عند البلوغ. وفي هذه المرحلة يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين والمعادن والفيتامينات، وفي مقدمتها اللبن الحليب بالطبع. ويعتبر اللبن الحليب ضرورة ملحة في هذه المرحلة، لأنه يعتبر وجبة متكاملة، سهلة، تقطع فترة الصيام الليلي قبل ذهابنا إلى المدرسة.. بل ولأنه يعالج «سد النفس» الذي قد يطرأ علينا في هذه السن.

### المرحلة الثانية:

#### هي النمو العاصف، أو البلوغ:

ففي هذه المرحلة من أعمارنا يسرع نمو جسمنا، وتحدث فيه تغييرات كبيرة، وكذلك في أعضاءه. وعادة ما تكون هذه المرحلة في السن من ١٢-١٨ سنة. وفي هذه المرحلة نمر بتغييرات مختلفة من الاقبال على الطعام، أو الانصراف عنه، ويكون اهتمامنا أكبر بأنشطة أخرى نمارسها مع الأصدقاء والأزملاء.

ويعتبر اللبن الحليب مصدر غذائي غني ومهم يقوم بتلبية الزيادة المطلوبة في الاحتياجات الغذائية التي تصاحب التغييرات المختلفة في فترة النمو العاصف. ففي السن ما بين ١٢-١٨ سنة تعتبر أنها آخر مراحل النمو بالنسبة للإنسان، وفيها تزداد الاحتياجات الغذائية من كل العناصر، مثل:-

البروتين، والمعادن، والفيتامينات....

وذلك لمواجهة التغييرات المختلفة التي تحدث في الجسم، والتي تصاحب هذه الفترة المهمة.



### إعداد: ليلى أمين

وهنا لابد من تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، وأهمها الألبان ومنتجاتها. وكذلك، يجب علينا الاهتمام بتناول فيتامين «ب٢»، B2، لاشتراكه مع البروتين في بناء الأنسجة، والعصلات، خاصة بالنسبة للأولاد منا، وطبعاً هذه تتوفر أكثر ما يكون في الألبان أيضاً، وكذلك في منتجاتها.

### قفزة ناجحة

وهنا أيضاً لابد من أن نركز على رأي مهم للباحثين والعلماء في المجال، وذلك أنهم يؤكدون على أن القفز بآمان من المرحلة الأولى (مرحلة الهدوء النسبي) إلى المرحلة الثانية (مرحلة النمو العاصف والبلوغ) يمكن أن يتم بسهولة ويسر لو أن الطفل منا، في هذه السن، اهتم بتناول نصف لتر من اللبن الحليب يوميا.. أو بديله من منتجات الألبان، مثل اللبن الزبادي، وأنواع الجبن... الخ.

### أفضل غذاء مدرسي

ويؤكد اساتذة الطب المتخصص في دنيا الأطفال والبالغين أن مختلف الدراسات العلمية والعذائية التي أجريت في أنحاء عديدة من العالم، حول دور اللبن الحليب بالنسبة لأطفال المدارس في هاتين المرحلتين من النمو تؤكد على ما يأتي: أن اللبن هو أفضل غذاء مدرسي على الإطلاق ويؤكدون على أن نصف لتر من اللبن يوميا يمكن أن يمد الطفل بمعظم احتياجاته الضرورية من البروتين.

كما أن نصف لتر من اللبن يفي بنصف احتياجاتنا كأطفال من الكالسيوم يوميا. كما أن اللبن الحليب يعتبر مصدرا رئيسيا للفيتامينات. واللبن الحليب طوال فترة المدارس مهم جداً، وذلك لأننا كأطفال نحتاج إلى قدر من السوائل بشكل منتظم على مدى اليوم.

### هل من بديل؟

وبالمناسبة فمن المهم أن نؤكد على أن المشروبات الغازية ليست مناسبة بالمرّة كبديل عن اللبن الحليب كنوع من السوائل. وذلك لأن المشروبات الغازية تمدنا فقط بالطاقة، ولكنها لا تحتوي على أي مغذيات ذات قيمة. ولذلك فإننا نسميها الأغذية الفارغة. وطبعاً الأغذية الفارغة، لا يمكن أن تكون بديلاً صالحاً لمشروب غني بالمواد الغذائية الضرورية واللازمة للجسم.



## اللبن والطاقة

نعم اللبن الحليب مشروب غنى جدا بالمواد الغذائية الضرورية واللازمة للجسم، فإن اللبن الحليب يعتبر مصدرا جيدا لفيتامين «أ» A وهو ضرورى للمحافظة على سلامة الأبصار، وكذلك على سلامة وصحة بشرة وجلد الجسم. أيضا، فإن اللبن الحليب يحتوى على معظم مجموعة فيتامين «ب» B وهى التى يحتاجها الجسم لبناء الاعصاب، وكذلك بناء وقوة العضلات. وكعموم، فإن اللبن الحليب يحتوى على ١٦ نوعا مختلفا من الفيتامينات. كما ان يحتوى على ١٤ نوعا من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم. وبالإضافة الى كل ما سبق من مواد مغذية، فإن اللبن الحليب يعتبر مصدرا جيدا للطاقة، وذلك لاحتوائه على تركيبة متوازنة من الدهون، وكذلك السكريات (أى اللاكتوز).

## توصية مهمة

لكل ما سبق من كل هذا الكلام، فإن كل الأطباء والمتخصصين يوصون كل واحد منا- سواء كنا فى مرحلة النمو الأولى أو مرحلة النمو الثانية، فى حياتنا كأطفال المدارس، بأن نشرب من ٢ (كوبين) الى ٣ اكواب.. ثلاثة اكواب من اللبن الحليب يوميا.

## لا أحب اللبن

فان كنت من اصداقائى التلاميذ الذين يصيحون يوميا: «انا لا أحب اللبن الحليب.. ولن اشربه...»

فمن اللازم، ومن الضرورى الا تحرم نفسك من الحصول على فوائد ومزايا كوب اللبن الحليب، وهو المهم جدا- كما اتفقنا علميا- لمن هم فى مثل سنك، ومرحلتك العمرية، والدراسية. وعلى ذلك فاننى اقدم لك هذه الأفكار البسيطة التى تساعدك على تناول اكواب اللبن الحليب بشوق، وانسجام. ونفذ فكرة جديدة منها فى كل يوم جديد.

- اضيف الى كوب اللبن المثلج ١/٢ (نصف) ملعقة من الصانيليا السائلة.
- اضيف ملعقتان من مسحوق الكاكاو لكوب اللبن المثلج.
- اضيف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة الى كوب اللبن الدافىء.
- استبدل كوب اللبن فى وجبة من وجبات الطعام بقطعة متوسطة من الجبن الأبيض، او الرومى.
- اشرب اللبن بعد وضعه فى الثلاجة لمدة كافية، وسوف يشبه كثيرا مذاق الماء العذب.
- اضيف كوب اللبن المثلج الى حفنة من شرائح المقرمشات فى طبق عميق.
- اضيف ملعقة من السكر السنترفيش الى كوب من الزبادى، أو اللبن الرايب.
- اضيف ملعقة صغيرة من العسل الأبيض (عسل النحل) على وجه كوب الزبادى.

والآن، هل اقتنعت بضرورة شرب اكواب اللبن الحليب بدون أى تذمر، بل باقبال وشهية قوية، للحصول على كل الفوائد الكامنة منها؟... ام انك تحتاج الى ان تقرأ هذا التحقيق الصحفى من أوله مرة اخرى؟

الى اللقاء يوميا مع ابتسامتك الرقيقة، ومع كلمات الشكر التى توجهها الى والديك لانهما يوفران لك ثروة من الفوائد الصحية فى كوب اللبن.. والتى تضمن لك نموا صحيا، وتفوقا مدرسيا، ونجاحا رياضيا.



4free.com.eg

Menanet

الانترنت المجانى

0707 0909

أدخل عليه وما تحملش هم

حوارات.. بريد إلكترونى.. كروت معايدة.. رسائل قصيرة.... والجديد كل يوم

أدخل عليه من .. القاهرة الكبرى.. ٦ أكتوبر.. الاسكندرية.. بورسعيد.. جنوب سيناء

الفرديقة.. الاسماعيلية.. السويس.. وقريبا باقى المحافظات

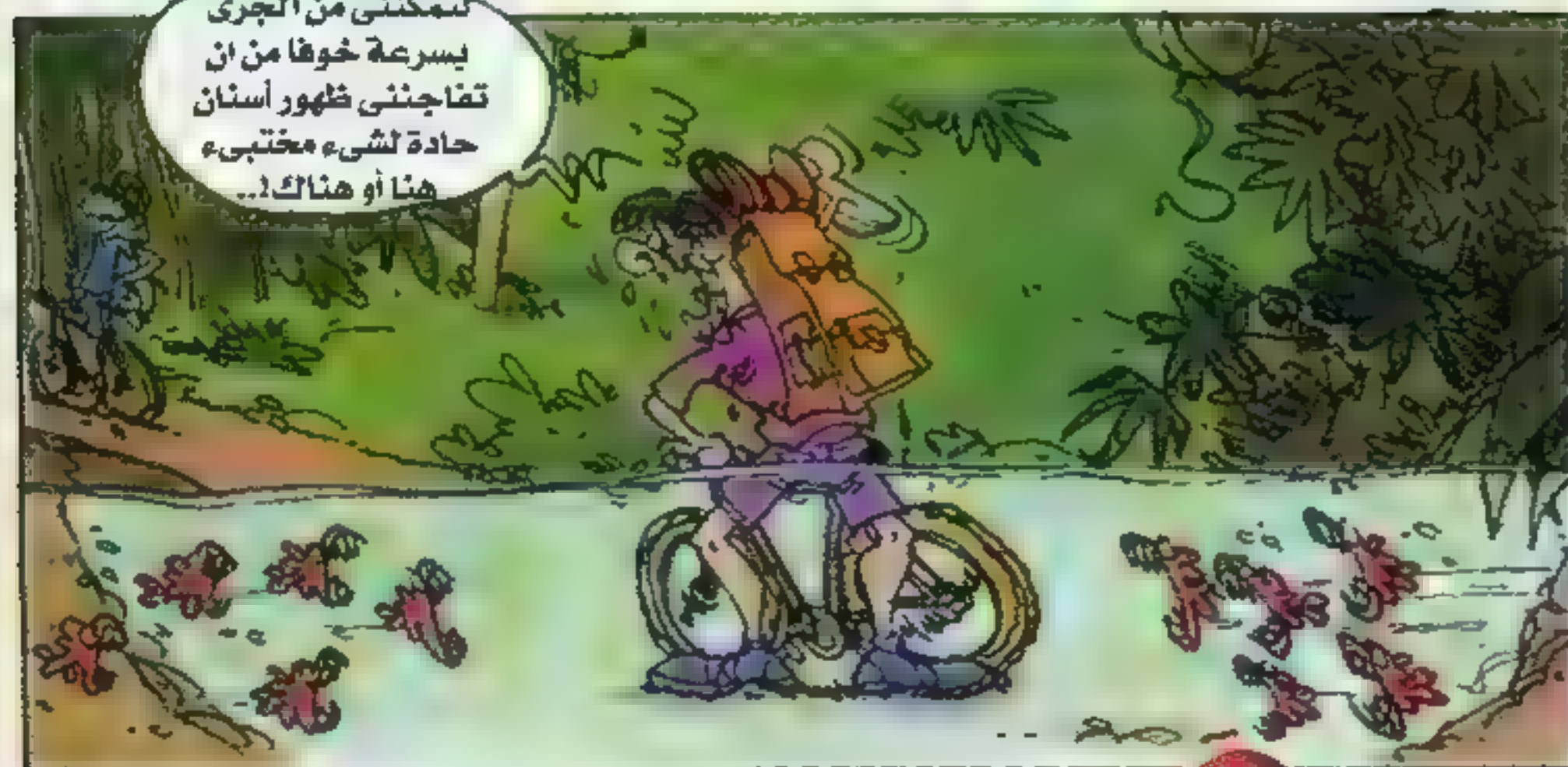
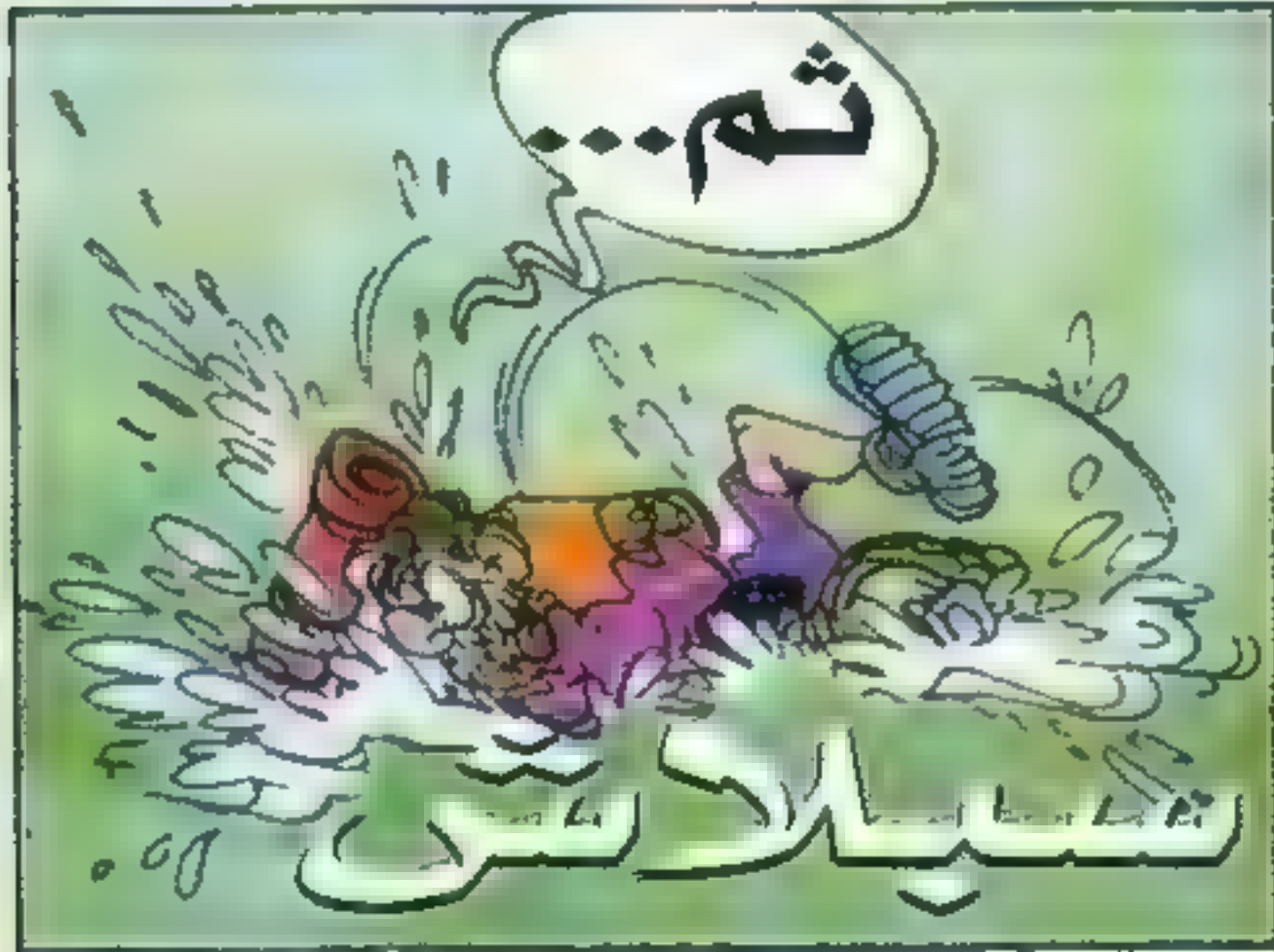
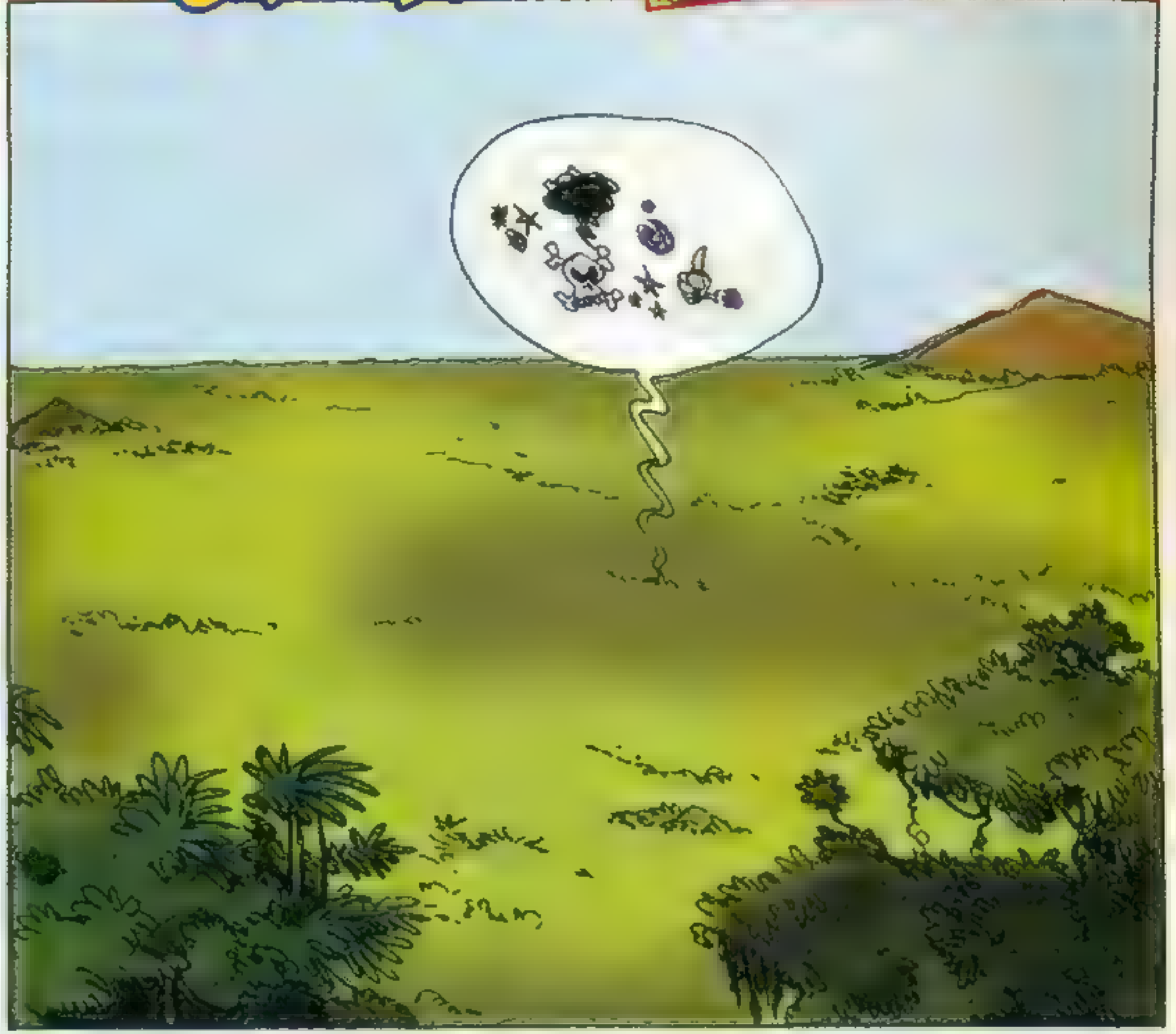
الدعم الفني 24

4051411

مركز الشكاوى الالكترونية، والخدمة بخدمة العملاء





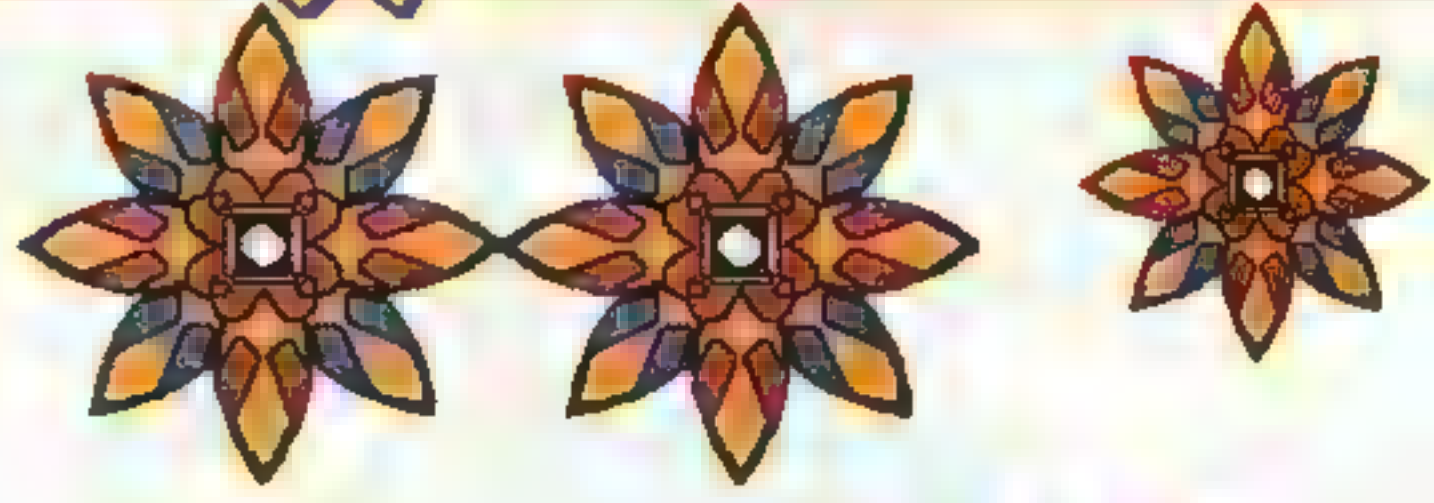




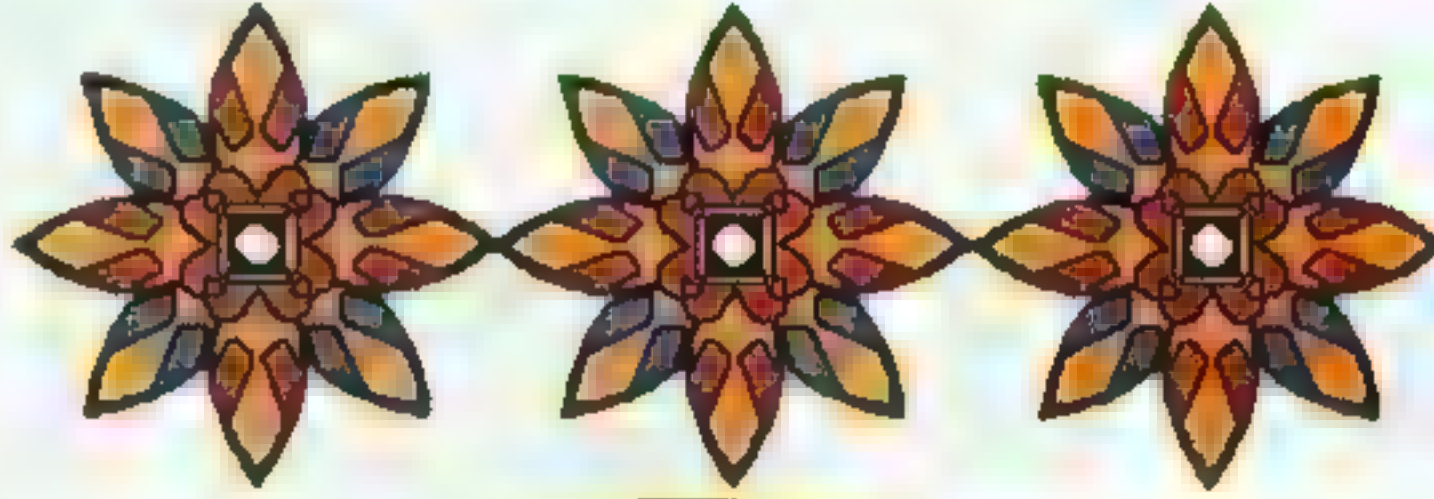
بعد أن رجع الرسول صلى الله عليه وسلم من الطائف حزينا مغموما بسبب تكذيب أهل الطائف وإيذائهم له، أراد الله أن يخفف عن رسوله ويذهب عنه حزنه وغمه، فكانت معجزة الإسراء والمعراج.

وعندما نقول: معجزة، فإننا نعني الأمر الذي لا يستطيع البشر الإتيان بمثله، مهما كانت قدراتهم والمعجزة لا تكون إلا للأنبياء إثباتا لرسالتهم وتطمينا لقلوبهم، وقد تجلت معجزة إبراهيم عليه السلام في نجاته من النار، وتجلت معجزة موسى عليه السلام في العصا التي حولها الله إلى ثعبان عظيم، وتجلت معجزة المسيح عليه السلام في إحيائه للموتى بإذن الله، أما معجزة الرسول صلى الله عليه وسلم فهي في القرآن الكريم، الكتاب الخالد الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وهو معجزة خالدة وباقية طول الدهر إضافة لذلك فقد أنعم الله على رسوله بمعجزات مادية كثيرة، من بينها معجزة الإسراء والمعراج. وهذه المعجزة كانت رحلة ولكنها رحلة غير عادية، رحلة عبر الزمان والمكان، وإن كانت حدثت في وقت يسير، فها هو جبريل عليه السلام، بأمر من الله تعالى، يصحب محمدا صلى الله عليه وسلم، إلى المسجد الأقصى، قبلة المسلمين الأولى، وهناك يلتقي بالأنبياء والمرسلين، فقدموه لكي يصلى بهم إماما، وهذا إعتراف منهم جميعا برسالته. وهناك قدم جبريل إزاء من الخمر وآخر من اللبن فاختار الرسول اللبن، فقال جبريل: اختارت الفطرة أي الصواب والاستقامة. ولعل هذه الرحلة إلى المسجد الأقصى، والتي سبقت الرحلة الأخرى إلى السماء قد حدثت لكي تذكرنا بهذه البقعة الطاهرة في قلب القدس الشريف (الذي يحتله اليهود الآن) والتي صعد منها الرسول صلى الله عليه وسلم إلى السماء، حتى لا ننساها ولا ننسها في سهولة. وتزينت السماء وأزدهت وهي تستقبل الرسول الكريم، الذي أخذ يصعد من سماء إلى أخرى حتى وصل إلى سدة المنتهى، وقد كشف الله له بعض المشاهدات والأحوال، تثبيتا لنفوسه وتسرية عن نفسه، فمصابر الأبرار في جنة عرضها السماوات والأرض، ومصابر الأشرار في سجين. وفي هذه الرحلة المباركة فرض الله على رسوله الصلاة، وكانت خمسين ولكن الله خفضها إلى خمس، وفي هذا دليل على أهمية الصلاة ورفعته فهي الفريضة الوحيدة التي فرضت على الرسول وهو في السماء، بينما فرضت باقي الفرائض عليه وهو في الأرض. وعاد الرسول صلى الله عليه وسلم من هذه الرحلة، وقص على الناس تفاصيلها فأنقسم الناس إلى فريقين، مصدق ومكذب. وفي أثناء ذلك تجلت روعة إيمان الصحابة وخاصة أبا بكر الذي سمع بالخبر قبل أن يرى الرسول فقال أمام الكفار والمشركين: إن كان محمد قال ذلك فقد صدق إني لأصدقه على أبعد من ذلك، ولذلك فقد سمى بالصديق. ورغم إجابة الرسول عن كل أسئلة المشركين، حيث وصف لهم المسجد الأقصى وأبوابه وسوراه (أعمدته)، ولم يكن رآه قبل ذلك، ورغم إخبارهم بأمارات ودلائل تؤكد صدقه، إلا أنهم كذبوه وراحوا يسخرون منه في مجالسهم. إنهم لم يتصوروا بعقولهم المحدودة إمكانية وقوع هذه المعجزة، والمسألة ببساطة شديدة: أن محمدا لم يزعم أنه ذهب إلى المسجد الأقصى في هذا الزمن الوجيز بقدرته، ولم يدع أنه صعد إلى السماء بقوته، ولكنه أخبر أن ذلك كله قد حدث بقدرته الله تعالى «سبحان الذي أسرى بعبده ليلا من المسجد الحرام إلى المسجد الأقصى الذي باركنا حوله لنريه من آياتنا إنه هو السميع البصير (الإسراء: 1) والخطأ الفادح الذي وقع فيه المشركون دائما، أنهم قاسوا قدرة البشر إلى قدرة الله، وهيئات أن يصلح القياس. ولعل السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: ما الذي يمكن أن نستفيد من هذه المعجزة الآن؟ وتكمن الإجابة في أن قلوبنا وعقولنا يجب أن تمتلئ باليقين والإيمان المطلق بقدرة الله، ومن ثم فإن العالم بكل ما يحدث فيه واقع تحت سيطرته وقدرته، فهو يقول للشيء كن فيكون، كذلك فإن المحافظة على الصلاة في أوقاتها، وإدراك المغزى من الصلاة شيء له أهميته، فالصلاة في الإسلام لها مكانتها الرفيعة، فمن أقامها فقد أقام الدين، ومن هدمها فقد هدم الدين.. كذلك فإن تذكر المسجد الأقصى بشكل مستمر وعدم نسيانه درس من دروس الإسراء والمعراج، فهو أولى القبلتين وثالث الحرمين، وهو من المساجد الثلاثة التي تشد الرحال إليها، المسجد الحرام بمكة المكرمة والمسجد النبوي بالمدينة المنورة، والمسجد الأقصى بالقدس الشريف. وختاماً نسأل الله تعالى أن يجمع شمل أمتنا، ويهيئ لها من أمرها رشداً وأن يهديها سواء السبيل، وأن يهدينا إلى ما يحبه ويرضاه.

يكتبها: د. وجيه يعقوب



## الإسراء والمعراج







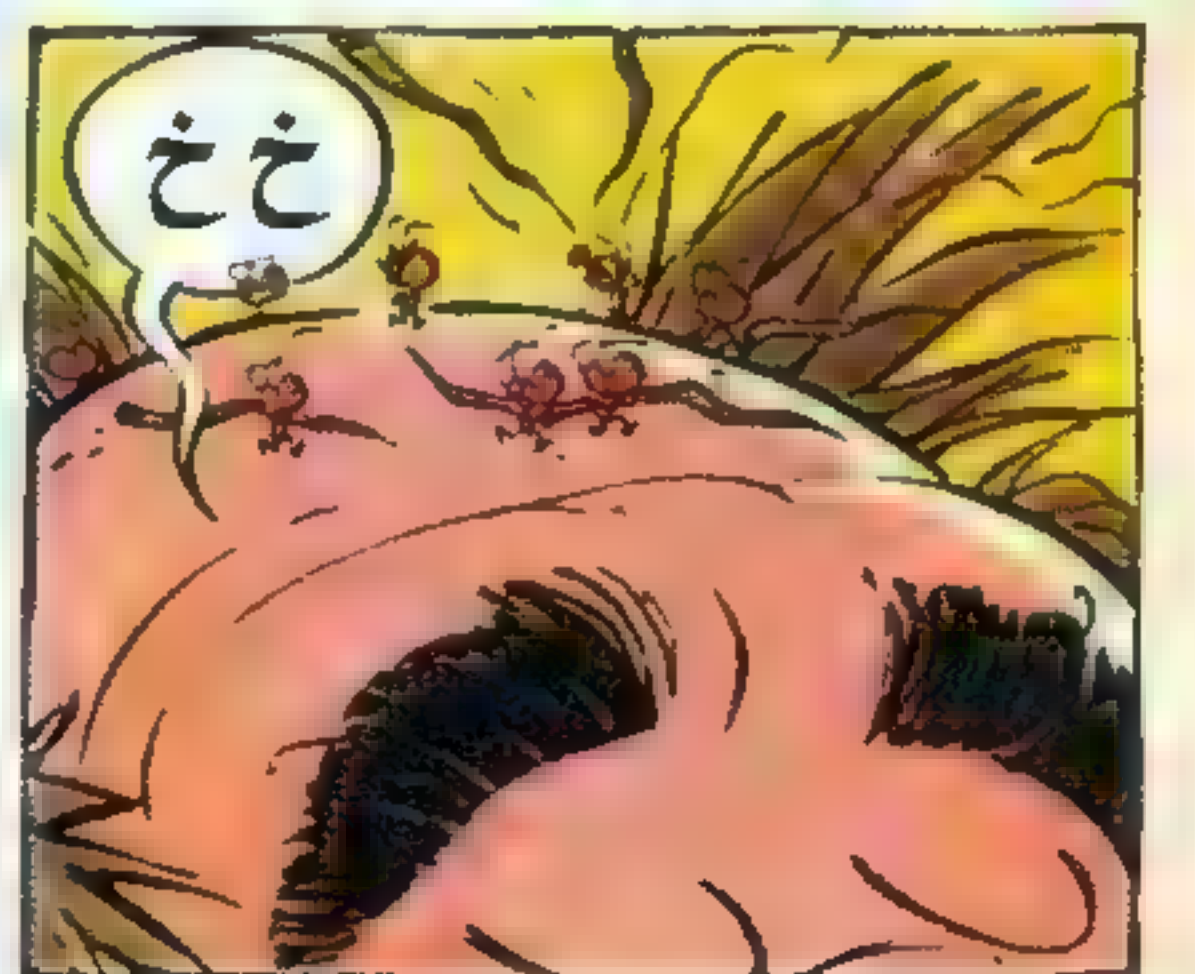
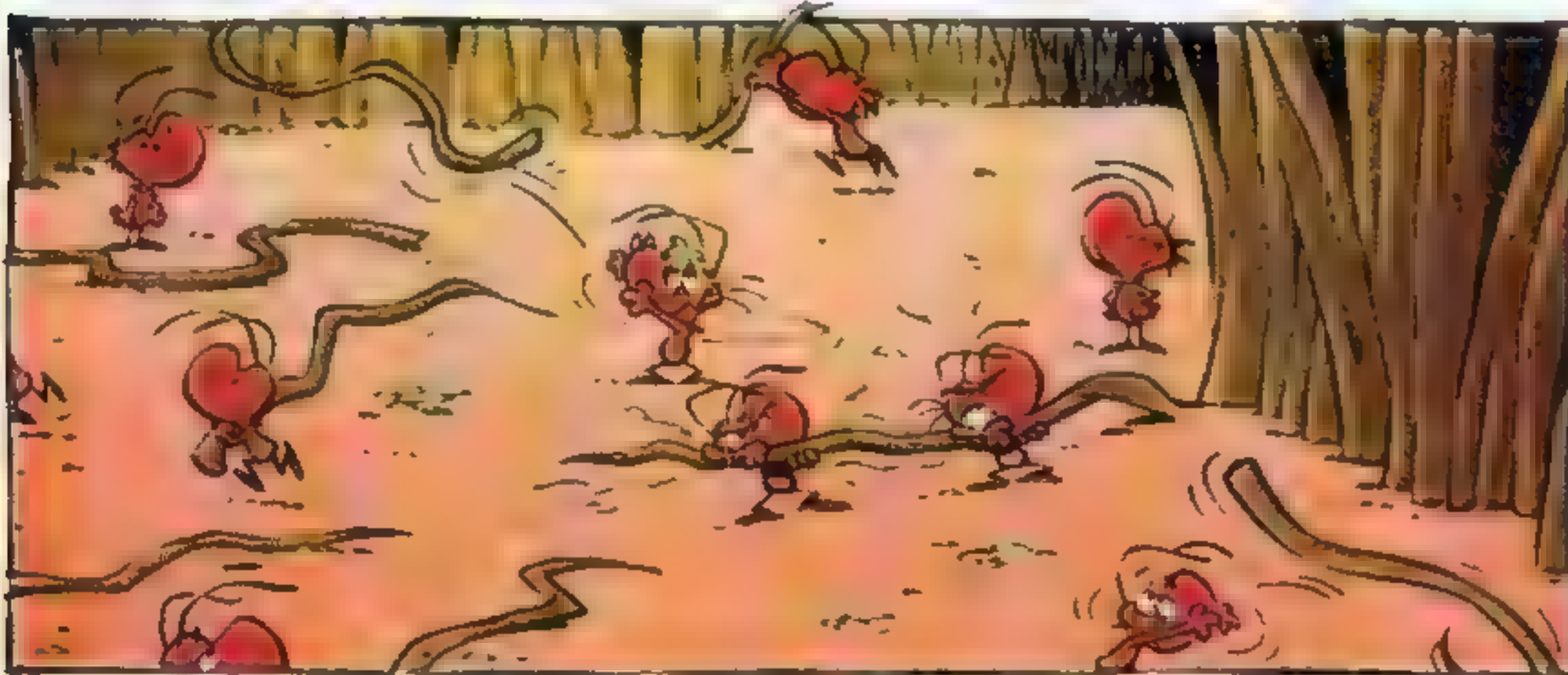
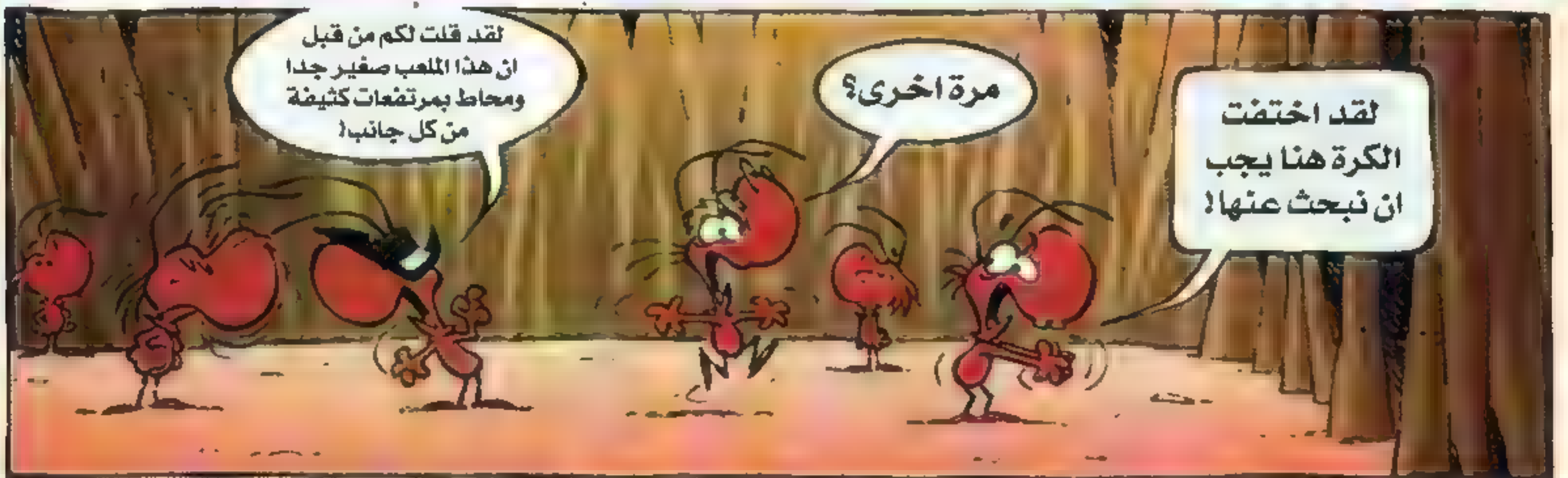
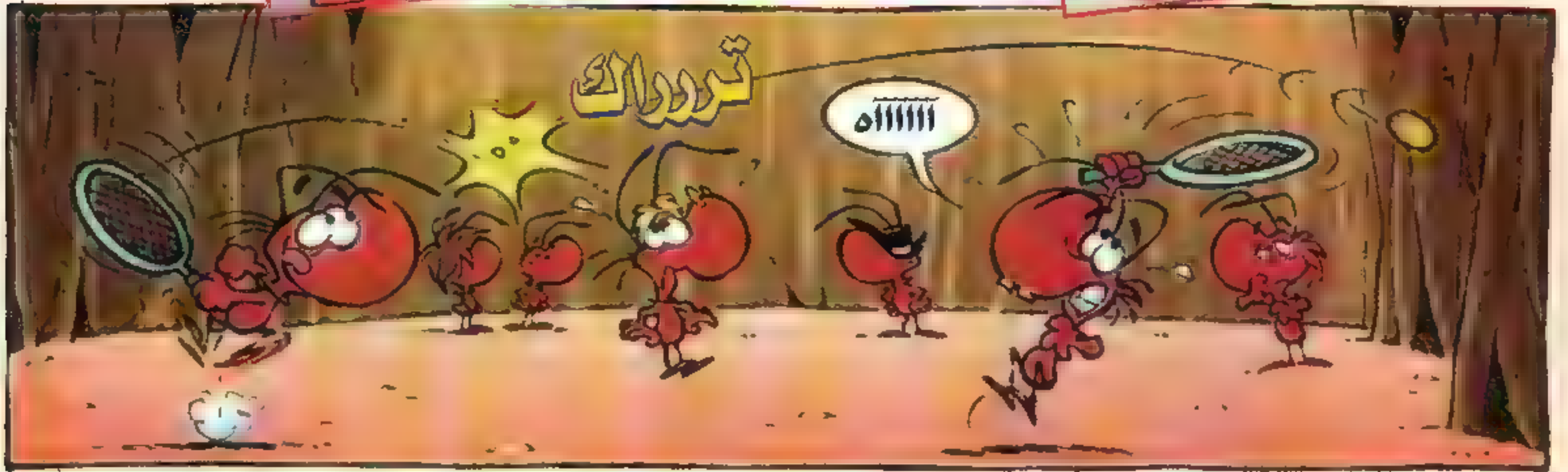


## راحة وانطلاق في المدرسة

اختيار الحذاء المناسب من أهم الأشياء التي يجب أن نحرص عليها عند شراء حذاء المدرسة لأن راحة الجسم تبدأ من القدمين ولأن هذا الحذاء سترتيديه كل يوم فيجب أن يكون مريح وجيد الصنع ومن الجلد الطبيعي حتى يتيح الفرصة للقدم للتنفس أما بالنسبة للحذاء الرياضي فهناك أيضاً أنواع كثيرة تعتنى براحة وسهولة حركة وتنفس القدم.. وهذه مجموعة من الأحذية التي تناسب جميع الأذواق ولكن الأهم هو الشعور بالراحة والانطلاق.







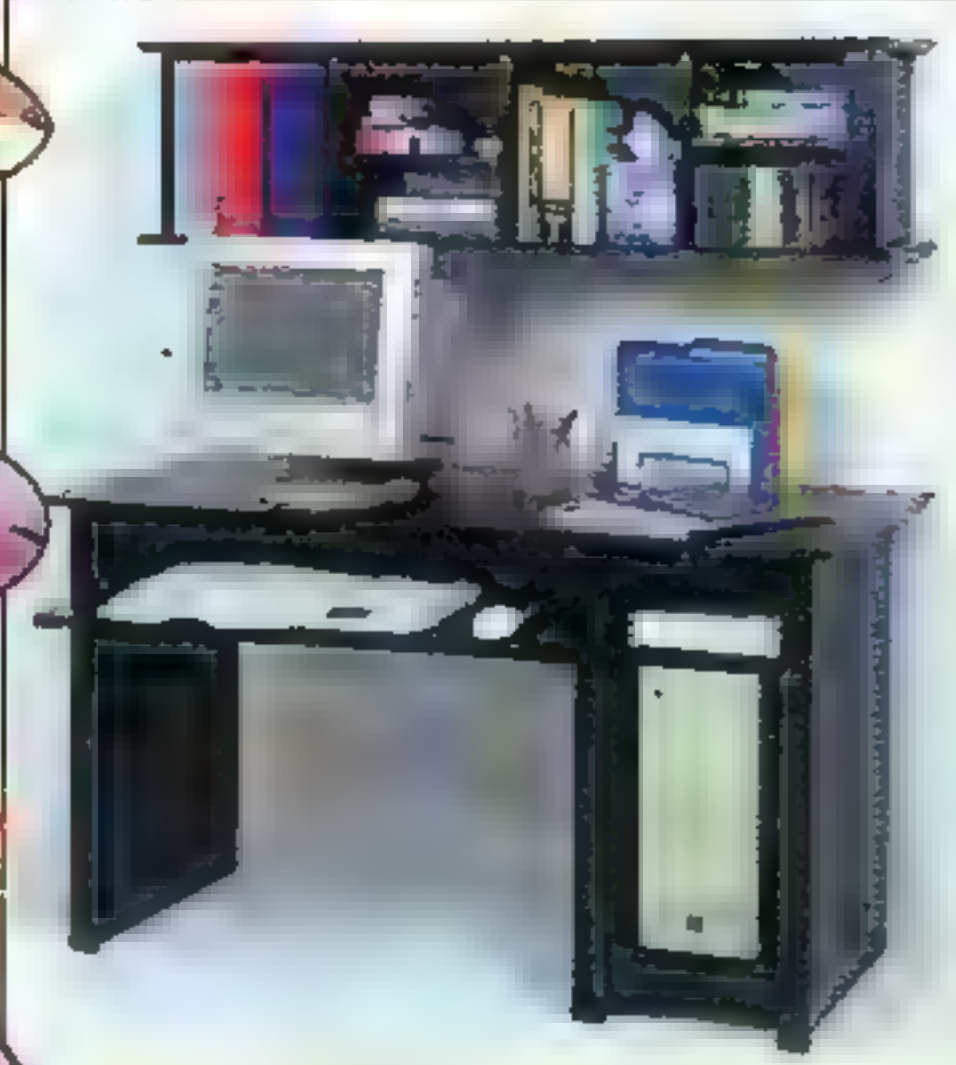


# مدينة الألعاب

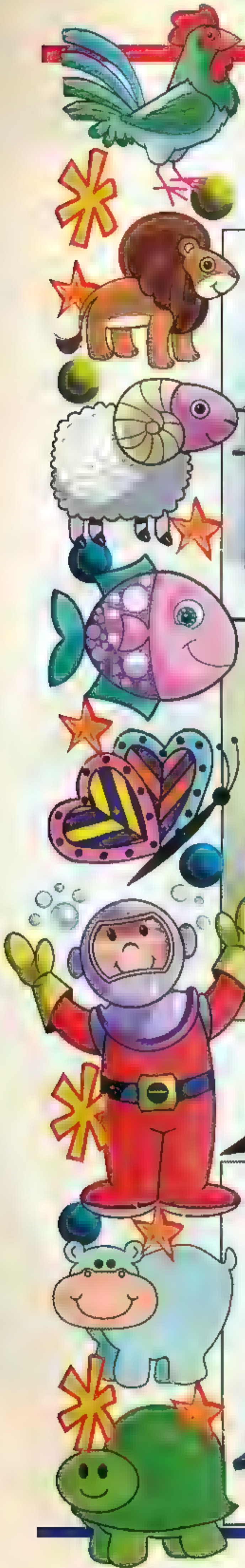
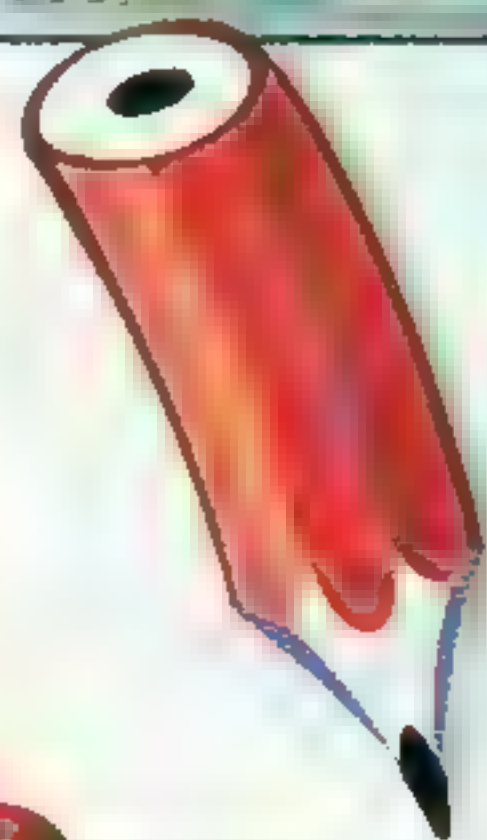
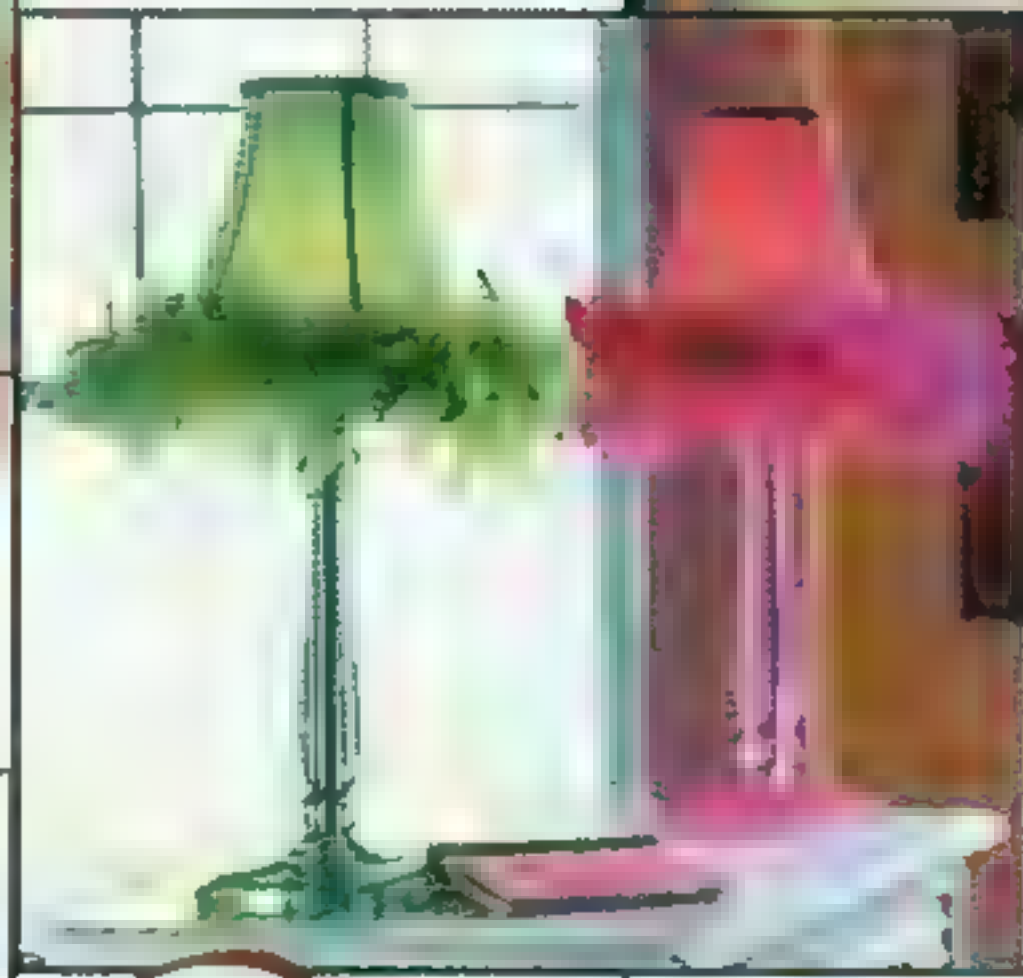
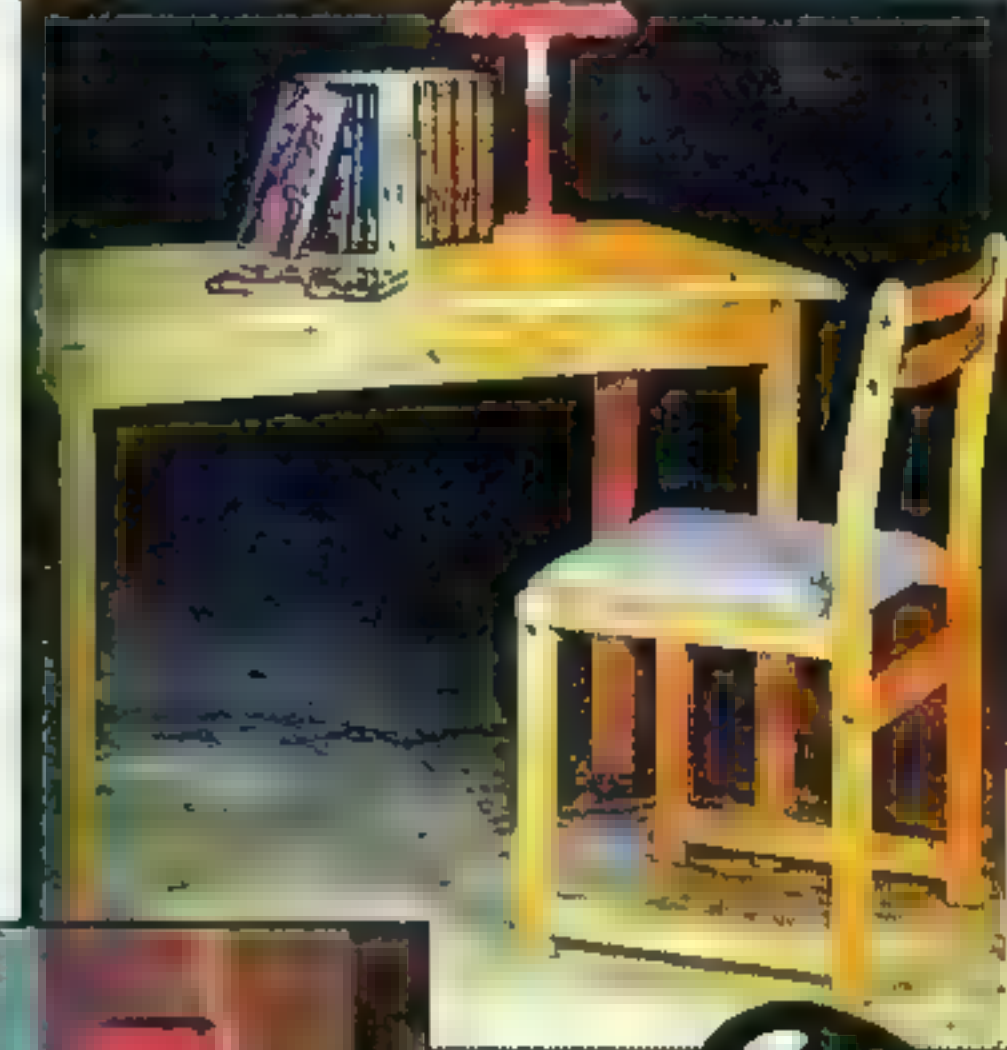


## مذاكرة مرحة

نقدم لكم كل أسبوع مجموعة من أحدث الألعاب التي طرحت في الأسواق العالمية وتناسب كل الأعمار لتتعرفوا على كل ما هو جديد في العالم من حولنا وليس من الضروري أن تكون هذه الألعاب متواجدة في مصر.. بل الهدف هو معرفة كل ما هو جديد في كل الألعاب...



بمناسبة الاستعداد للعودة للمدرسة يمكنك أن تجعل من حجرتك مكان جميل يشجع على المذاكرة بإضافة لمسات بسيطة أو أباجورة جميلة إلى الحجرة أو لوحة أنيقة فوق المكتب لتحيط نفسك بجو من المرح حتى أثناء المذاكرة.





صديقي.. هل أنت حزين؟ هل تواجه مشكلة تعجز عن حلها؟

هل تجد حرجا في التحدث مع والديك فيها؟ إذن.. إقترب يا صديقي ولا تحزن فكل مشكلة حل.. فقط.. إفتح قلبك فقلبي مفتوح لك.. فبالمشاركة تذوب المشاكل.. ومعاً يا صديقي ستجد نفسك تبتسم للأزمات..

## صديقتي وحشتني

أنا فتاة في الرابعة عشر من عمري لى صديقة أحبها كثيرا وعندما انتقلنا من مكان الى اخر ومن منزل الى منزل اخرجت بعدت المسافة بيننا ولكن ليس هى المشكلة فنحن نراسل بعضنا بالتليفون ولكن المشكلة هى ان هناك ظروف ومناسبات كثيرة منعتنى من الذهاب اليها وفى يوم ظهرت النتيجة وكان مجموعى صغير وعندما اتصلت بى لم ابلغها بنتيجتى لأننى شعرت بالخجل ولكن هى وحشتنى جدا وأنا احبها ولكن منذ ظهور النتيجة ولم اتحدث اليها فماذا افعل؟

الصديقة: د.أ.ف

## صديقتي:

لا يجب ان تشعرى بالخجل من صديقتك فيما أنها تحبك كل هذا الحب فبالتأكيد كانت ستشاركك أفراحك وأحزانك ونحن جميعا نشعر بالراحة مع أصدقائنا عندما يشاركوننا مشاكلنا وأزماتنا، فلا تجعلى بينك وبين صديقتك مسافات وجدران تجعلكما تبتعدان عن بعضكما يوما بعد يوم، فبادرى بالاتصال بها وزيارتها ان امكن واعتذرى لها عن عدم اتصالك بها فى الفترة الماضية بسبب ظروف عائلية واستعبدى عادتك فى الاتصال بها كما كنت تفعلين من قبل وحافظى على صداقتها فالصديق الحقيقي المخلص لن تجده كل يوم



## ماما وبابا فين؟

أنا فتى فى الرابعة عشر من عمري ومشكلتى أننى أقيم مع جدى فى القاهرة ووالدى ووالدتى يعملان فى الخارج ولم يحضرا هذا الصيف ولم أسافر لهما وأنا حزين لأننى شعرت أننى وحدى عندما أقامت المدرسة لنا حفله لتكريم المتفوقين ورغم تفوقى الا اننى كنت وحدى ولم يحضر احد الحفل سوى جدى مما احزنتنى جدا وهذا بالطبع يتكرر فى مناسبات كثيرة مثل عيد ميلادى فماذا أفعل؟

الصديق: س.هـ / الاسكندرية

## صديقي:

بالتأكيد كانت هناك ظروف قوية منعت والداك من الحضور لمشاركتك فرحتك بنجاحك وتفوقك وأنت سعيد الحظ لأن جدك حضر الحفل وكانت سعادته لاتوصف، فحاول يا صديقي ان تقترح لتفوقك ولسعادة جدك بك وتثبت لماما وبابا انك شخص يعتمد عليه ويقدر المسؤولية ويسلك سلوك الرجال دائما لأنهما يتعبان فى القرية من أجل توفير الراحة لك وبالتأكيد فى الاعوام القادمة سوف يتمكن كلاهما او احدهما من حضور حفلات تفوقك وجميع المناسبات السعيدة الخاصة بك ويشعران بالفخر لانهما أنجبا رجلا يعتمد عليه.







فيلم الأسبوع



# كلينورد نجم السيرك



٢٥







# فيلم الأسبوع



مع بداية هجوم افلام الأطفال في الصيف الحالي لم يجد النقاد افضل من هذا الفيلم فهو خالي من النكات المبتذلة والعنف الذي لا مبرر له. فيلم الكلب كليفوردا سيسعد الكبار والصغار معا وأول من كتب عن كليفوردا هو نورمان بيرنوجل في الستينيات من القرن الماضي. وحصل مسلسل كليفوردا الكارتوني الذي اذيع على شبكة PBS على جائزة افضل مسلسل للأطفال وحصل على عدة جوائز اخرى.

## قصة الفيلم

كليفوردا الكلب الأحمر يعيش حياة سعيدة مع اسرة هوارد ومشكلته ان حجمه الكبير جدا يجعله يأكل كميات هائلة من الطعام وبما ان كليفوردا كلب طيب وحساس فهو يخشى ان تفلس اسرة هوارد بسبب شهيته الكبيرة ونفسه المفتوحة فهو لا يشبع ابدا. ومن شدة حبه لأسرة هوارد اتخذ كليفوردا قرارا مصيريا وهو ان يتترك منزل الأسرة وينطلق في الحياة حتى يبحث عن طعامه بنفسه.





# فيلم الأسبوع



## نجوم السيرك

يخرج كليفورد للحياة والشوارع لأول مرة في حياته ومعه صديقيه وهدف كليفورد من هذه الخطوة الجريئة الحصول على كمية كبيرة من الطعام الذي تحبه الكلاب، لكنها ليست اى كمية فهو يأمل ان تكون كمية تكفيه طوال العمر. ينضم كليفورد الى سيرك يتنقل ويصبح الثلاثة نجوم العرض، ويقابلون اصدقاء جدد ومغامرات مثيرة كل يوم. ومن صفات الكلاب كما نعرف الوفاء الشديد لمن رباها لذلك يعود كليفورد للأسرة فهو لا يستطيع ان ينساهم ويريد ان يعود اليهم مرة اخرى فهل ينجح كليفورد ان يحقق كل احلامه في ٧٣ دقيقة فقط هي مدة الفيلم ١٩







الحياة مع العقارب



### مسابقة قفز الحواجز

الاماني لودجر بيربوم يقفز فوق أحد الحواجز بحصانه (جولد فيفر) ضمن مسابقات قفز الحواجز التي اقيمت مؤخرا في الدورة الاوليمبية في اثينا.

### الحرص واجب

أنثى قرد الشمبانزي واسمها لانا تحتضن طفلها بحديقة حيوان سان ديجو بالولايات المتحدة. لانا من فصيلة قرود اسمها العلمي

bonobo وهي فصيلة مهددة بالانقراض ونادرا ما يراها أحد في حدائق الحيوان. ويبدو أن لانا عازمة على الحفاظ على فصيلتها من الانقراض فهذا الطفل الذي تحمله هو ثالث طفل تلده في الحديقة.

### معسكر للفتيات المتفوقات في فصول محو الأمية بالصعيد والوجه البحري

شاركت ٢٥٠ فتاة من المتفوقات في فصول محو الأمية من محافظات الصعيد والوجه البحري في معسكر الفتيات الذي عقده المجلس القومي للطفولة والأمومة بالتعاون مع وزارة الشباب في مدينة بورسعيد، وكانت المحاور العملية للمعسكر هي مشاركة الفتيات الديمقراطية، الصحة الانجابية، وختان الاناث، حقوق الطفل، وقد اهتم المعسكر بممارسة الفتيات للرياضة واحترام حقهن في الترفيه. وقد ركز المعسكر على بناء قدرات الفتيات وتنمية مهارتهن في التعامل والمناقشة واتخاذ القرار.

### رسوم متحركة

في اطار مهرجان القراءة للجميع اقامت مكتبة المعادي العامة التابعة لجمعية الرعاية المتكاملة وبالتعاون مع الجمعية المصرية للرسوم المتحركة ورشة عمل لتطوير كتابة سيناريو الرسوم المتحركة. والتي تهدف الى تطوير مهارات الشباب وزيادة قدراتهم الابداعية في انتاج افلام رسوم متحركة ذات حرفية.. جاء ذلك في اطار اهتمام المكتبة بأطفالنا الذين هم شباب المستقبل. يحضر هذه الندوة اللواء محمد عاشور مدير المكتبة وا/ستالين الرملي أمين عام الجمعية وما يقرب من ٩ مخرجين و ٣ سيناريست و ٣ منتجين و ١٢ هاوي غير محترفين في أدب الاطفال وكتابة السيناريو والعديد من المهتمين بأدب الطفل والرسوم المتحركة.

### معمّر سعودي يحتفل بعيد ميلاده الـ ١٨٠

احتفل على عطية آل عطية المعمّر السعودي من منطقة نجران ببلوغه ١٨٠ عاما محطما بذلك الارقام القياسية. مازال يتمتع بصحة جيدة وينتقل ويمارس حياته اليومية تزوج تسع مرات وله ١٤ من الابناء ويسكن في بيت من الصفيح ويستيقظ من نومه وقت السحر ويبدأ يومه بشرب القهوة العربية وأكل التمر ثم يمشي على قدميه بين الزرع والخضرة ويعتمد في اكله على الذرة والتمر واللبن الطبيعي ولا يأكل اللحوم.

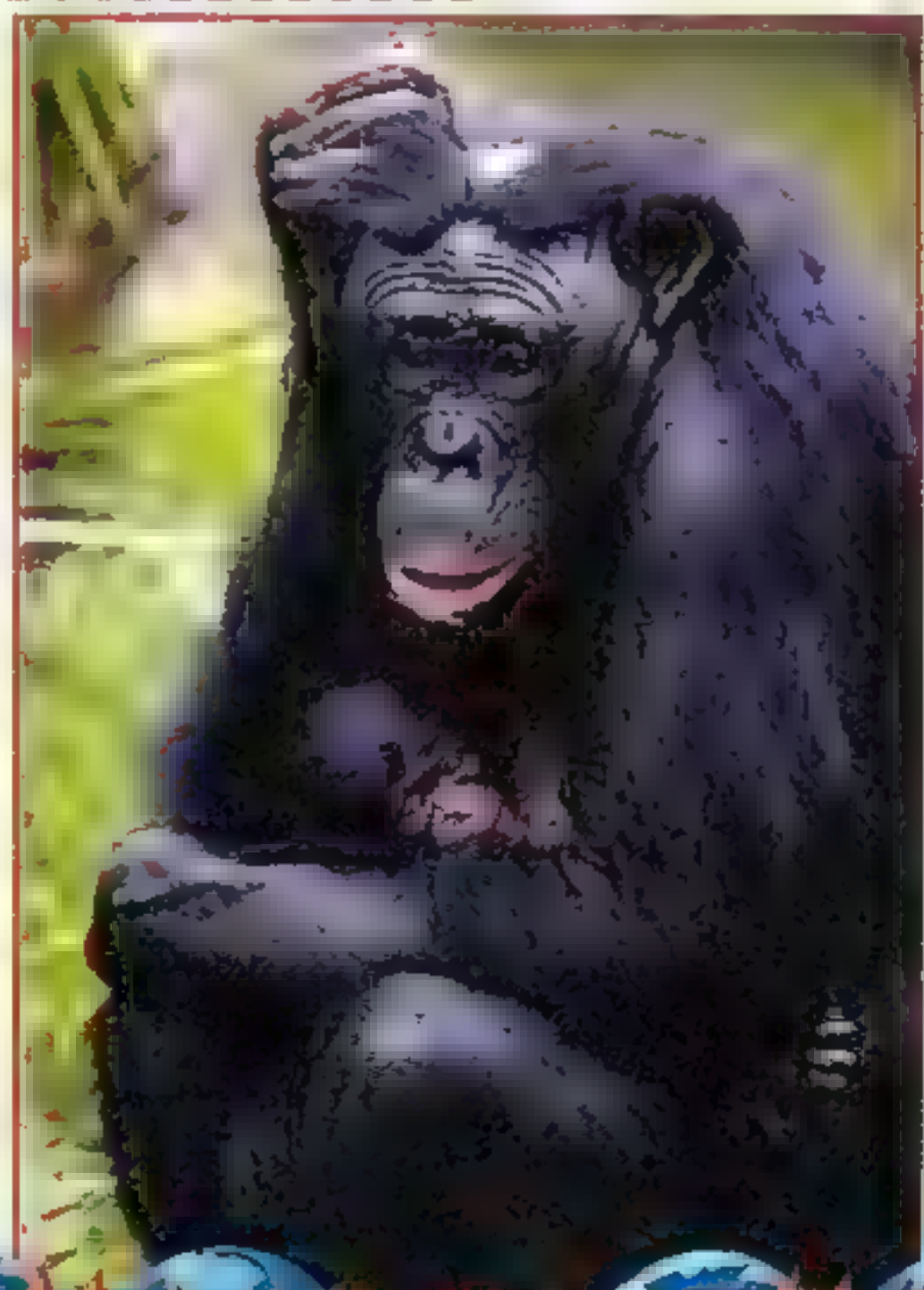
نور مالىنا حسن الماليزية ومعها عقرب يعيش معها في كوانتان على بعد ٢٥٠ كم شرق كوالامبور. نور مالىنا ٢٤ عاما، ستعيش لأكثر من شهر مع عند كبير من العقارب السامة أملا في أن تحقق رقم قياسي عالمي

### شرايين القلب.. بالكمبيوتر!

أكدت دراسة جديدة اجراها الباحثون في مركز سيدار سيناي الطبي بالولايات المتحدة ان الاختبار بالمجهود للقلب ليس كافيا لاكتشاف الامراض القلبية وقد يؤدي الى اكتشاف المصابين بمرض تصلب الشرايين والمعرضين للذبذبات الصدرية والجلطات. وأكدت الدراسة ضرورة اجراء فحوص طبية اضافية.

### حذاء الثبات والسرعة

تمكنت احدي شركات تصنيع الملابس والادوات الرياضية من ابتكار حذاء جديد للاعبين سباقات الجري مسافة ١٠٠ متر والتي تتطلب تركيزا شديدا واندفاعا قويا وثابتا ليحقق اقصى سرعة من خلال تكنولوجيا عالية في نعل الحذاء لتثبيت العداء والحذاء يتمتع بشكل جذاب جدا وسعر الحذاء ٥٠٠ جنيه.





## صيد الأسماك

فى ظل اهتمام مكتبة المعادى العامة بالأنشطة الثقافية المختلفة قدمت مكتبة المعادى العامة التابعة لجمعية الرعاية المتكاملة والتي ترأسها السيدة الفاضلة سوزان مبارك ندوة وفيلم عن هواية صيد الاسماك أدار الندوة اللواء/ محمد عاشور مدير المكتبة، وحضرها المهندس حسن حمدان

## الأشبال البيضاء

اثنين من مشاهير أمريكا يحملان ٤ أشبال من الاسود البيضاء فى حديقة حيوان سينسناتى الاشبال الاربعة ولدوا فى إبريل الماضى.



## كيك من التين

توصلت دراسة للدكتورة بثينة عبداللطيف بمعهد بحوث تكنولوجيا التغذية إلى إمكانية تجفيف التين بطريقة خاصة وطحنه إلى بودرة ويستخدم هذا المطحون كمصدر للسكريات والألياف الغذائية وكبديل جزئى للمادة الدهنية المستخدمة فى إنتاج الكيك. تقول د. بثينة عبداللطيف.. تم إجراء تجارب ناجحة على الفئران والتي تم تغذيتها على الكيك المدعم بالتين وادى إلى انخفاض الكوليسترول والدهون الثلاثية فى الكبد. أشارت إلى أن التين يحتوى على حوالى ٣٠٪ أليافا غذائية بالإضافة إلى أحماض عضوية ومواد هلامية ويضيد التين فى إيقاف النزيف الدموى لاحتوائه على فيتامين ك وعلاج السعال الديكى.

## ملاكمة قرود

قرود من فصيلة الأورانج أوتان فى مباراة ملاكمة فى حديقة سفاريما المفتوحة للحيوانات فى بانكوك. وتأمل السلطات فى استعادة ١٦٠ قرود من نفس الفصيلة يشتهر فى انهم قد تم اختطافهم.

## أم تلد طفلة بذيل فى كمبوديا

فى حادثة غريبة وفريدة وضعت أم كمبودية طفلة بذيل طوله ١٠ سنتيمترا فى اقليم سفلى رينج جنوبى شرق كمبوديا.. توافدت حشود ضخمة من الاهالى لتقديم التبرعات المالية لها ولشاهدة الطفل أيضاً

## رحلة مجانية

نظمت مكتبة طلعت حرب التابعة لصندوق التنمية الثقافية رحلة مجانية لأعضاء المكتبة للقاهرة الفاطمية وشارع المعزدين الله وذلك فى اطار برنامج الرحلات المجانية التى تنظمها المكتبة خلال مهرجان القراءة للجميع من أجل التعريف بأثارنا المصرية والاسلامية وكيفية الحفاظ عليها. كما نظمت المكتبة رحلة لمسرح العرائس لمشاهدة مسرحية عروستى من اخراج محمد نور وتأليف الشاعر محمد بهجت من أجل تنمية الوعي المسرحى والفنى لدى الاطفال.

## نصيحة عند

## استخدام الماوس

ينصح خبراء الروماتيزم والتهاب المفاصل مستخدمي الكمبيوتر الذين يعتسِمون على استخدام اليد اليمنى أن يتعاملوا مع الماوس باليد اليسرى، فقد أثبتت الأبحاث أن وضع الماوس وتحريكه فى الناحية اليمنى يزيد من إلام العنق، والاكستاف أثناء الجلوس على الكمبيوتر لفترات طويلة، ولكن الأمر يحتاج لبعض التدريب.

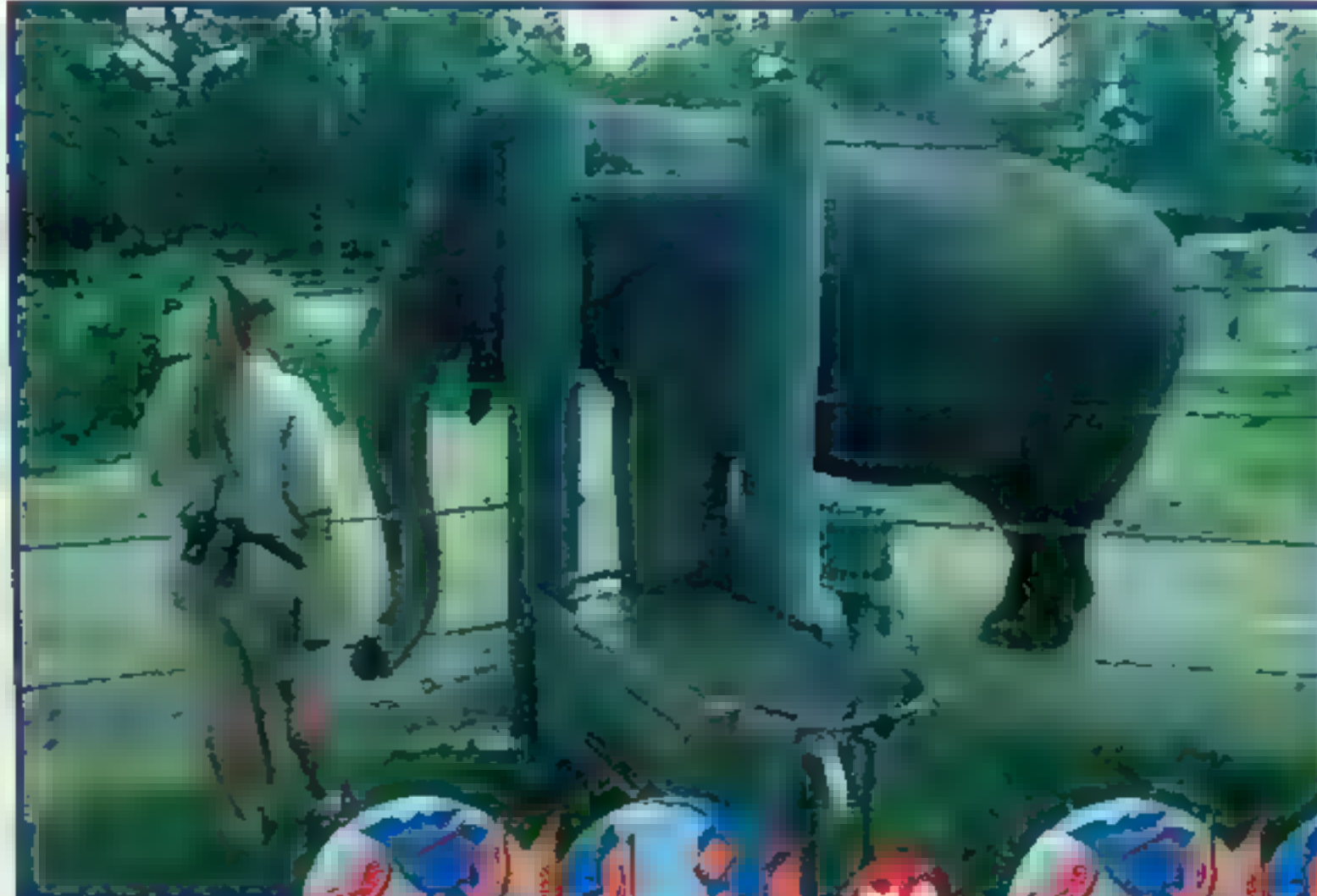


## نصيحة لتجنب الرسائل المزعجة

تشير احصائيات الاتصالات الالكترونية إلى أن حوالى ٩٠٪ من حجم البريد الإلكتروني المرسل للشخص رسائل غير مرغوب فيها الأمر الذى يؤدي إلى اصابة الشركات بخسائر فادحة. وتعد الطريقة الأكثر فاعلية للحد من الوقوع فريسة لهذا النشاط هى عدم ترك جهاز الكمبيوتر مفتوحا فى حالة عدم استخدامه

## علاج طبيعى للفيل

مارى وولف الموظفة المسئولة عن بيت الأفيال فى حديقة حيوان ديترويت بأمريكا تراقب الفيل الأنثى واندا وهى تستحم. واندا تبلغ من العمر ٤٦ عاما وتعانى من إصابتها بمرض التهاب المفاصل ويعالجها أطباء الحديقة علاج طبيعى حتى تخف وتقل الامها.





## المعسكر الصيفي الأول

### لشباب IEARN مصر

انطلاقاً من إيمان الشباب المصري بأهمية السلام ودوره في دعم عجلة التنمية ووضع أسس النهضة الشاملة أقيم المعسكر ليكون خطوة أولى على طريق التطبيق العملي للسلام على مستوياته الثلاث، مع النفس ومع المجتمع ثم مع العالم أجمع. فعلى مستوى الفرد يعد هذا المعسكر فرصة نموذجية للطلاب المشاركين في المشروع لتسقل مهاراتهم التكنولوجية والتعليمية بالإضافة إلى تطبيق المهارات والخبرات التي اكتسبوها على مدى مشاركتهم في البرنامج وذلك من خلال تنظيمهم لهذا المعسكر مما يساعدهم على تحقيق طموحاتهم ويؤهلهم للانتقال للخطوة التالية وهي تحقيق السلام مع المجتمع وتنمية الاحساس بالمسؤولية تجاه فئاته المختلفة من خلال التفاعل معهم وتوسيع مجالات التعاون مما يؤكد أهمية المشاركة الفعالة للشباب في تحقيق التنمية في جميع أنحاء الوطن الحبيب، أما على المستوى الدولي فإن الحوار مع الثقافات الأخرى ومد جسور الاتصال مع العالم يساعد على تحقيق التفاهم المتبادل وتوضيح الصورة عن ثقافتنا وتراثنا وكذلك تبادل الخبرات التي تصب جميعاً لصالح التعاون المشترك بين دول العالم وإحلال مفهوم السلام على هذا الكوكب.

### أهداف المعسكر

تنمية المهارات التربوية والتعليمية والتكنولوجية والاجتماعية والاحساس بالمسؤولية والقدرة على العمل بروح الفريق، والوعي بأهمية العمل التطوعي والمشاركة المجتمعية، مهارات التواصل مع الآخرين باختلاف توجهاتهم وخلفياتهم وثقافتاتهم، والتعامل مع فئات مختلفة من المجتمع مثل: الاطفال بلا مأوى، وذوي الاحتياجات الخاصة، بالإضافة لتنمية مهارات القيادة واكتشاف الموهوبين ودعمهم.

### الأنشطة

- عمل فيديو كونفرنس Vedio Conference مع أعضاء من IEARN اليابان لمناقشة الاهتمامات المشتركة بين الشباب المصري والياباني
- ورش عمل تدريبية في مختلف المواضيع التعليمية والتكنولوجية.
- ندوات مع شخصيات عامة ذات اهتمام بالشباب
- أن يقوم ممثلون من كل مجموعة بعمل عرض تقديمي يشرحون فيه ما تعلموه
- أنشطة ترفيهية مختلفة
- عرض مسرحية تمثل أهداف البرنامج والمعسكر
- عمل موقع الكتروني لبث فاعليات وأنشطة المعسكر للمهتمين سواء في مصر أو خارجها.



غطاس يطعم مجموعة كبيرة من الأسماك في حديقة أسماك تشاواك باليابان

## زحام حول الطعام



## الخرتيت الأسود في خطر

طفل خرتيت أسود اسمه أجوبو يسير على الأرض لأول مرة منذ ولادته بحديقة حيوان سان دييجو. أجوبو عمره ٩ أيام فقط. الخرتيت الأسود من الأنواع المهددة بالانقراض ولحسن الحظ ولد في الحديقة من نفس الفصيلة على مدى السنوات الماضية. والخرتيت الأسود يوجد شرق وجنوب القارة الأفريقية وعددهم حالياً حوالي ٣٦٠٠ خرتيت. وفي السبعينات من القرن الماضي كان عددهم ٦٥ ألف ويعيشون في مناطق شاسعة من أفريقيا. لكن الصيد الجائر والامتداد العمراني قضيا على معظمها



## المقاعد المريحة

في تحذير لعشاق الجلوس على المقاعد المريحة أمام التليفزيون أو جهاز الكمبيوتر. ذكرت دراسة أن ذلك قد يسبب إصابة أسفل الظهر بالآلام حادة ربما يستغرق علاجها شهوراً أو سنوات وإعادة تنشيط عضلات الظهر قد تكون بطيئة وصعبة.

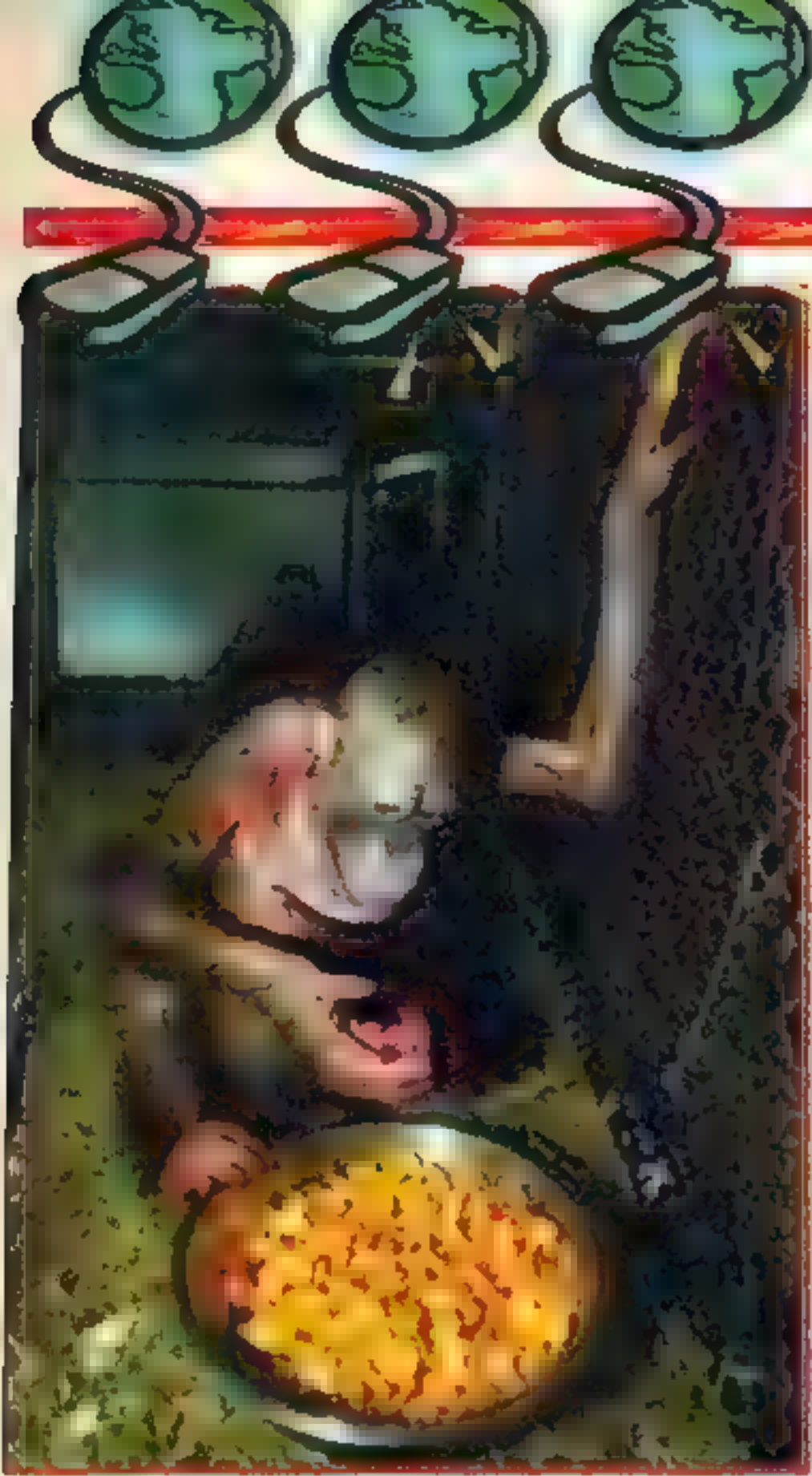
## خوفاً من تشارلي!

روبرت الكلب الذكي كيد ومالكه يسرعان بقضاء حوائجهما في مدينة كي ويست بولاية فلوريدا قبل أن يضربهما الأعصار تشارلي الذي صنّفه الخبراء بأنه إعصار من الدرجة الثانية في شدته وقوته.

## فقاعة فضائية

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» أن تليسكوب «هابل» الفضائي دخل إلى فقاعة من الغازات والجزئيات الصلبة في الفضاء لالتقاط صور لها وهذه الفقاعة الفضائية نتجت من اعصار من الجزئيات الصادرة عن أحد النجوم، وهي تبعد عن الأرض ألف سنة ضوئية ويفقد هذا النجم العملاق مائة مليون ضعف ما تفقده الشمس من كتلتها في الثانية الواحدة





## بقايا النجم العملاق

هذه هي أوضح صورة تلتقط لبقايا نجم عملاق انفجر في الفضاء والألوان تمثل درجات مختلفة من أشعة اكس فالأحمر يعني طاقة منخفضة من الأشعة والأخضر طاقة متوسطة والأزرق طاقة مرتفعة وكلها بقايا للنجم العملاق واسمه العلمي

Super Noval



## الأورانج أوتان

صورة لقرد أورانج أوتان صغير يأكل بعض البسكويت في حديقة سفاري في بانكوك ومؤخرا عثرت شرطة تايلاند على ٣٦ قرد من نفس الفصيلة كانت مفقودة من حديقة حيوان بانكوك وكانت تستخدم في عروض الكيك بوكس وهي رياضة تايلاندية شهيرة.

## صفار المخترعين باليابان

تشارك أكاديمية البحث العلمي في المعرض العالي لصفار المخترعين باليابان بدعوة من المعهد الياباني للإبتكار والإختراع بمناسبة الاحتفال بمرور مائة عام على إنشائه صرح بذلك الدكتور فوزي الرفاعي رئيس الأكاديمية وأضاف أن هذه المشاركة تأتي في إطار اهتمام أكاديمية بالنشر والشباب والعمل على تنمية روح الابتكار والإبداع لديهم وقد وجهت الأكاديمية الدعوة لصفار المخترعين من خلال الجهات الداعية لهم للتقدم بنماذج ابتكاراتهم للمشاركة في المعرض.

## «الماتى».. ينافس الشاي

اكتشف فريق من الباحثين بالولايات المتحدة الأمريكية نباتا جديدا يعرف باسم «الماتى» يزرع في أمريكا الجنوبية تشبه أوراقه أوراق الشاي وله فوائد عديدة ومفيدة لصحة الإنسان وبهذا ينافس الشاي بقوة. وأوراق نبات الماتى تحرق الدهون في الجسم مما يساعد على التخسيس..

## لعب الأسود

شبل الأسد الأنثى أسالى (يمين الصورة) وأخيها جوهارى يلعبان في حديقة حيوان تارونجا في استراليا.

## قلم الكترونى

كماليات الكمبيوتر أصبح الشغل الشاغل لبعض شركات الالكترونيات ومن هذه الابتكارات لوحة لاسلكية تعمل بالسنة الزرقاء يمكن توصيلها سلكيا أو لاسلكيا بالكمبيوتر وهي تقوم بدور الماوس الى جانب انها مزودة بقلم الكترونى به ٣ ازرار ويمكن للقلم التعرف على ٥١٢ مستوى مختلفا للضغط وبذلك يمكن الرسم والكتابة به لحساسيته العالية

## أجهزة فيديو محمولة بقدرات كبيرة

قامت إحدى الشركات الكورية بتصنيع جهاز جديد عبارة عن كمبيوتر متنقل خفيف الوزن مزود بشاشة من السائل البلورى سعتها ٣,٥ بوصة ومزود بجميع الامكانيات الحديثة من الدخول على الانترنت والتقاط الصور الى جانب امكانية حفظ وجمع الملفات والصور ويوجد به ذاكرة كبيرة سعتها ٢٠ جيجا بيت ويقول أحد الخبراء ان التطور المتلاحق في صناعة الأجهزة أدى الى زيادة حجم الشاشة على حساب لوحة المفاتيح خاصة بعد اضافة نظام الشاشة التفاعلية والتي تغنى عن الكتابة أو النقر بفأرة الكمبيوتر. وأخيرا توصلت إحدى الشركات العالمية لجهاز محمول جديد لكنه مرتفع الثمن ويرجع السبب في ذلك لكبر سعته فيصل القرص الصلب الى ٤٠ جيجابايت وهي سعة تكفى لتخزين العديد من الصور والافلام ويمكن للجهاز عرض الافلام العادية الى جانب الاسطوانات الحديثة. ويبلغ ثمنه ٥٠٠٠ جنيه.

## النظافة الشديدة

## تؤدي إلى الربو

الأباء والأمهات الذين يحرصون على النظافة الشديدة في بيوتهم، يغامرون بإصابة أطفالهم بآزمات الربو، فقد بينت دراسة استرالية أن الأطفال الذين يتعرضون للرداذ الناتج عن هذه المنظفات الحديثة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالربو. وقالت الدراسة، التي أجريت في جامعة كورتن الاسترالية، إن تلميع الأثاث، والأرضيات ومعطرات الجو، والسجاجيد الجديدة، تعرض الأطفال للإصابة بآزمات الربو، بمعدل يزيد أربعة أمثال المعدل في الأطفال غير المعرضين لهذه المؤثرات.













## أختي الصغيرة

الاخطبوط  
صديقي

ذكريات المصيف، والصيف جميلة وحلوة، ونود ان تحتفظ بها كل الأيام، وطوال السنة، فلقد تمتعنا باللعب على رمال الشاطئ، وتمتعنا بالسباحة في مياه البحر، وضحكنا ونحن نصارع الأمواج الصغيرة التي تتكسر على شاطئ البحر.. وتمتعنا بأكل السمك الطازج، وتخيلنا أننا نعوض في اعماق البحار لنشاهد ونتفجر على الأحياء المائية بمختلف أشكالها وألوانها، ولنجمع القواقع النادرة والشعب المرجانية. هل تريدون ان تحتفظي بكل هذه الذكريات حية معلقة فكرى في ان ترسمي لوحة كبيرة تجمع كل هذه الصور التي طالما وأعجبتك، وأحببتها في الصيف، أو احصلي على لوحة جاهزة تجمع بين كل هذه الصور الحية، ثم قومي بلصقها على حائط من حوائط حجرتك الخاصة.

فحتى الاخطبوط يمكن ان يصبح صديقاً، اذا كان صورة طريفة على الحائط.. وسوف يساعدك كثيرا ان تكون حوائط حجرتك مدهونة باللون الأزرق المميز لماء البحر.

من المهم ان تخصصي..  
وقتا للتلفزيون.. وللحديث وقت

مع كل المرح في الأجازة، ومع كل الخروج والتنزه، والسفر فائتي لاحظ ان الكثرات منا تقضين ساعات طويلة جالسة امام شاشة التلفزيون، تغير القنوات، وتبدل المحطات، وتشغل افلام الفيديو. صحيح انهن يقضين الساعات والساعات داخل المنزل، لكنهن يكن بعيدات كل البعد عن افراد الاسرة، فان عادة الجلوس لمدة طويلة امام شاشة التلفزيون تلغى فرصة تبادل الحديث مع افراد العائلة الواحدة.... وبالتالي يحدث ان تضعف العلاقة بين الجميع.

من الأفضل ان تخصصي وقتا محددا لكي تلتقي جميعا كأسرة امام شاشة التلفزيون للاستمتاع باحداث مسلسل معين، أو برنامج مفيد وهادف.

اما باقي الوقت فلا بد من ان يخصص لجلسات اسرية لتبادل فيها الرأي في مختلف الأمور، وللحديث في شتى الموضوعات، الخاصة، والعامه.. حتى تبقى علاقاتنا الاسرية قوية، ومتينة.

مضاعفة فائدة  
الثلاجة المنقلة؟

كما لو اننا نقوم بوجاهة الاجازة الصيفية، وحتى نستقبل سنة دراسية جديدة بنشاط وحماس، فاننا نزيد هذه الأيام من القيام، مع اسرنا برحلات سريعة، لمدة يوم واحد أو حتى، لمدة عدة ساعات لكان هادئ، نتمتع فيه بلحظات من المرح، واللعب، والترويح، أو لموقع على الشاطئ الهادئ، نتمتع فيه بالسباحة، ويمباريات صغيرة للكرة الطائرة وفي هذه المنزهات، أو الرحلات السريعة نميل الى استخدام الثلاجة المنقلة. ولتزيد من الاستفادة بها لجميع افراد الاسرة احرصي على ان تضمي داخل الثلاجة زجاجات ماء مثلج الى درجة التجمد، حتى ولو كانت الثلاجة بها مادة عازلة. وذلك لان الزجاجات المليئة بالتلج سوف تساعد على حفظ الطعام لفترة اطول بكثير. اما عندما ينصهر الثلج في زجاجاته، فيمكن استخدامه للشرب كماء. وهكذا، تكون الفائدة مزدوجة، وممتدة لليوم بطوله.

## طاقم فاخر من صنع يديكي

ايام قليلة، ونبدأ في التجهيز لدخول المدرسة، والبدء في سنة دراسية جديدة، وموقعة باذن الله. فانتهزي الفرصة وقومي باضافة لسة جديدة وجميلة للحمام في البيت، وكذلك لمكتبك للسنة الدراسية الجديدة. وذلك بعمل اطقم فاخرة لحفظ ادوات الحمام والأدوات المكتبية، بارخص الخامات، وبأقل الاسعار، وذلك بتنفيذها بيديك، ومن مصروف جيبك المحدود.

## المطلوب:

• طقم حمام بلون سادة ورخيص مصنوع من البلاستيك أو السيراميك، وهو مكون من قاعدة للصابون، وعلبة للأدوات، وعلبة مثقوبة لفرش الأسنان.. أو مجرد علبة مربعة عالية تصلح لحفظ الاقلام والادوات المدرسية الخفيفة، مثل الألوان، أو المقص، والبرجل.

• لاصق جيد مثل الغراء الأبيض أو البلاستيك.

• قطعاً غير متساوية الشكل والحجم المتخلفة عن ألواح البلاستيك المضغوط الملون، أو من السيراميك المقطع البواقي من اعمال الديكور. أو بعض من الزلط الملون، أو القواقع التي قمت بجمعها طوال اقامتك في المصيف.

## طريقة التنفيذ:

١- امسحي قاعدة الصابون، ومختلف العلب من الخارج جيداً بقطعة من القماش القطني، وذلك لازالة اي ريش أو شوائب من فوق سطح البلاستيك أو السيراميك.

٢- افردى طبقة متوسطة من لاصق الغراء الصناعي الأبيض أو الشفاف على قاعدة الصابون، وكذلك بارتفاع اسم من حول قاع كل علبة.

٣- الصق قطع البلاستيك الملون، أو السيراميك، أو القواقع، بشكل فني على اللاصق، وذلك بحسب ذوقك.

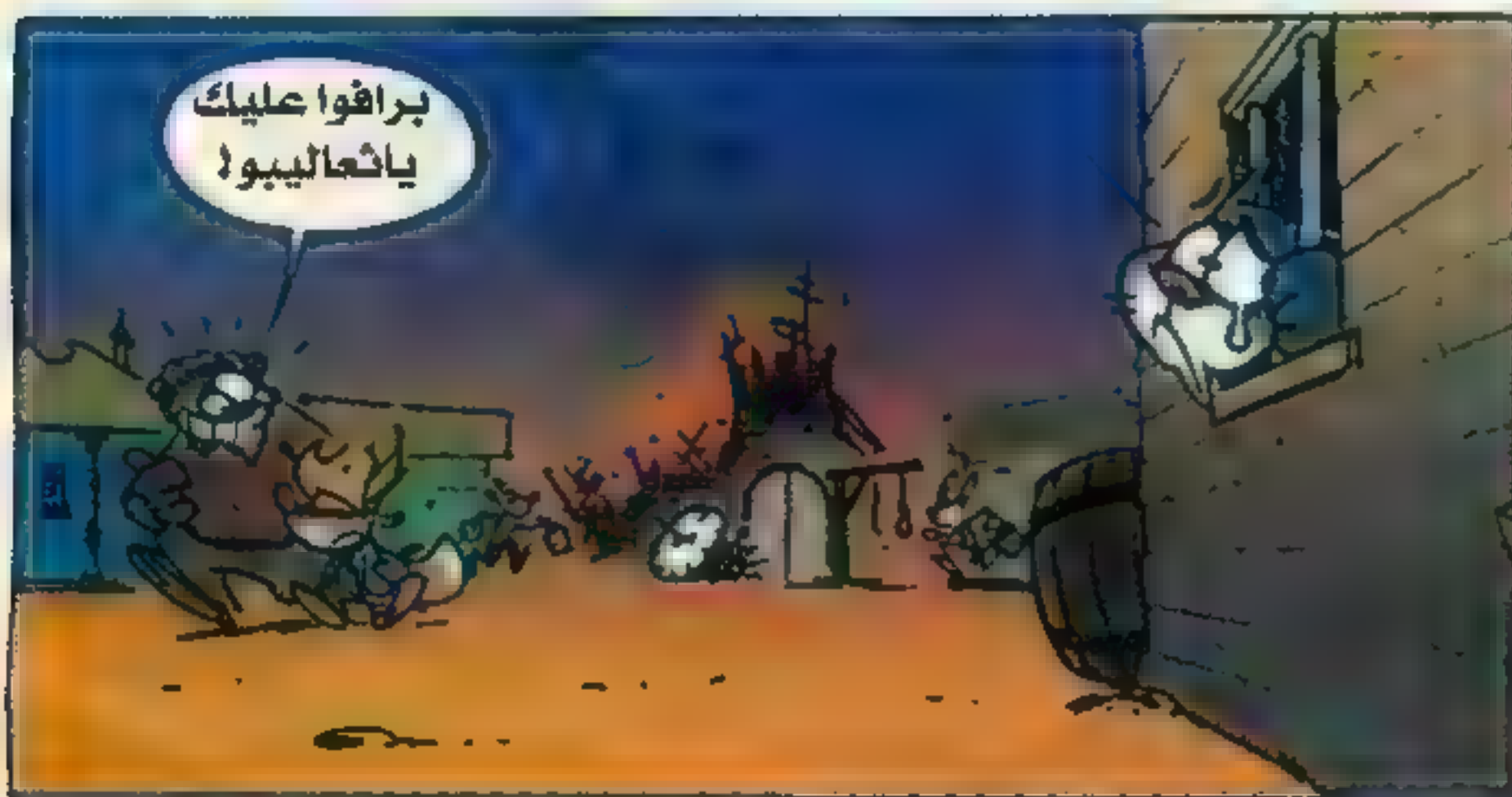
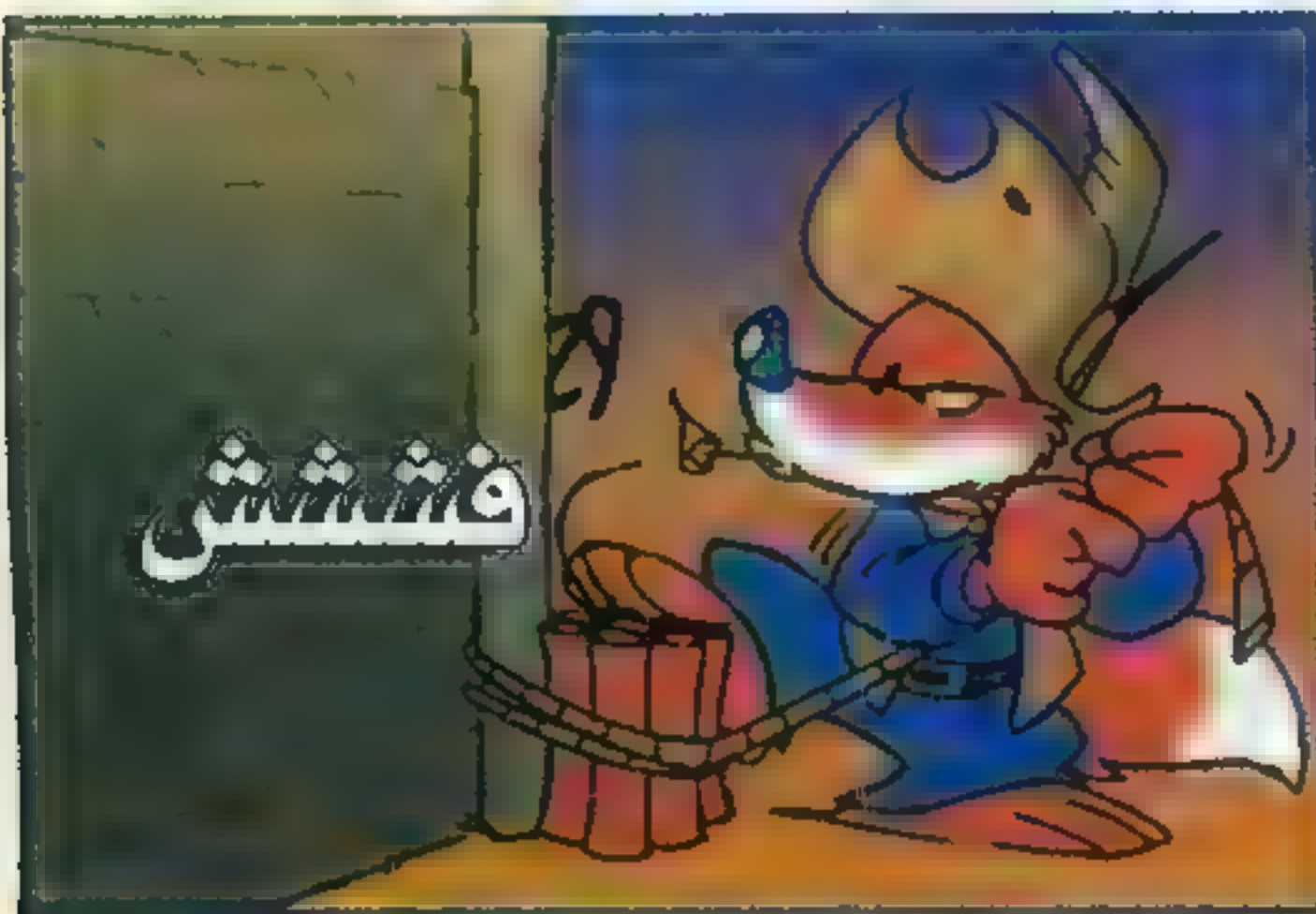
٤- اتركى الأعمال الفنية حتى تجف تماماً.

أخيراً ضعها في مكانها المناسب لتزدي اللسة الفنية في البيت.

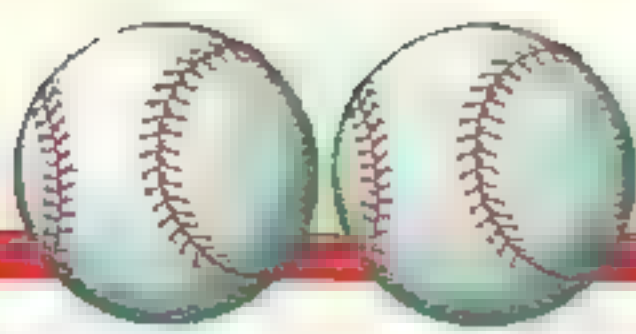




# حراس الخابة







# عالم الرياضة



## البطل الأولمبي كرم جابر

تابع العالم فرعون مصر الجديد كرم جابر، سوبر ستار الرياضة المصرية، وهو يصول ويجول في اولمبياد اثينا ٢٠٠٤ محققا انجازا رائعا بالفوز بالميدالية الذهبية للمصارعة وهي ميدالية فتحت مغارة الذهب الاولمبي من جديد وكشفت عن العديد من الأرقام القياسية..

### سوبر ستار الرياضة المصرية

فذهبية جابر أول ميدالية ذهبية للمصارعة بعد ٧٦ عاما من أول ميدالية للمصارعة وهي ذهبية البطل ابراهيم مصطفى في دورة امستردام عام ١٩٢٨.. وبعد ٥٦ عاما من آخر ميدالية ذهبية مصرية والتي حققها الربيع محمود فياض في وزن الريشة لرفع الأثقال في دورة لندن عام ١٩٤٨.. كذلك أول ميدالية للمصارعة بعد ٤٤ عاما من ميدالية عيد عثمان الفضية في دورة روما عام ١٩٦٠.. وبعد ٢٠ عاما من آخر ميدالية لمصر في الدورات الاولمبية وهي ميدالية محمد رشوان الفضية في الجودو في دورة لوس انجلوس الاولمبية عام ١٩٨٤. وكرم جابر احتفل بعيد ميلاده رقم ٢٥ الاسبوع الماضي فهو من مواليد ١ سبتمبر عام ١٩٧٩ ينتمي لمدينة الاسكندرية معقل الأبطال الاولمبية.

### ٦ سنوات البداية

بدأ المصارع الاولمبي كرم جابر مشواره مع الرياضة وعمره ٦ سنوات فقط في نادي النصر عن طريق اشقائه عادل وايمن واكتشف موهبته المديران محمد ملين ومحمود الوشادي وتلقى رعاية كاملة من شقيقه عادل الذي كان احد انطال الجمهورية قبل هجرته للولايات المتحدة الامريكية..

كما كان لاهتمام وتدريبات المدرب الراحل يحيى كازاريان اطيح الاثر بعد ضمه للمنتخب عام ١٩٩٥ والذي دفع به من المحلية الى العالمية وراهن عليه في بطولات قوية رغم صغر سنه فتقوى الفرعون المصري وبدأ يحصد الميداليات وفاز ببرونزية بطولة العالم للشباب عام ١٩٩٧ بفضلندا وبطولة



### البطل في سطور

-كرم جابر  
-مواليد مدينة الاسكندرية  
-تاريخ ميلاده ١ سبتمبر ١٩٧٩  
-عمره ٢٥ عاما  
-حقق العديد من الميداليات الدولية اهمها فضية بطولة العالم رقم ٤٨ في فرنسا ٢٠٠٣ وذهبية بطولة العالم للكبار عام ٢٠٠٢ وذهبية بطولة العالم للمقاتلات عام ٢٠٠٢ بطل افريقيا والعرب والبحر المتوسط والجائزة الكبرى ٢٠٠١ و٢٠٠٢ و٢٠٠٣ و٢٠٠٤.  
-حصل على لقب احسن مصارع في العالم في بطولتي العالم والمقاتلات اعوام ٢٠٠١ و٢٠٠٢.

العالم للمقاتلات ٢٠٠٢ وحصل على لقب احسن مصارع في العالم اعوام ٢٠٠١ و٢٠٠٢ في بطولتي العالم والمقاتلات وعلى مدار تاريخه جمع حوالي ٢٨ ميدالية دولية وعشرات من الميداليات المحلية. يؤكد البطل كرم جابر ان دعوات والدته ورعاية أسرته وحبه لاسعاد ال٧٠ مليون مصري كان دافعه للفوز بالميدالية الذهبية لدورة اثينا الاولمبية وبعد بتحقيق ميدالية اخرى في بكين ٢٠٠٨.

### اعداد: عبدالرؤوف رمزي

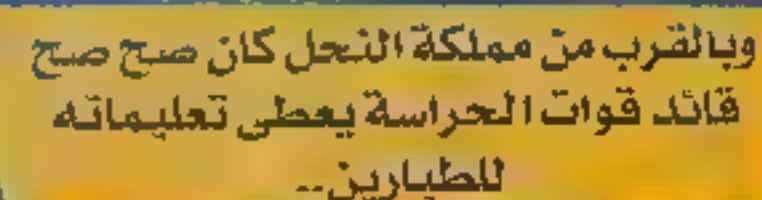
العالم للشباب بالقاهرة عام ١٩٩٨ وذهبية دورة البحر المتوسط بتونس ٢٠٠١ ثم جمع العديد من الميداليات في بطولات العرب وافريقيا والبحر المتوسط والجائزة الكبرى اعوام ٢٠٠١ و٢٠٠٢ و٢٠٠٣ و٢٠٠٤.. كما فاز بالميدالية الفضية في بطولة العالم للكبار في فرنسا ٢٠٠٣ وذهبية بطولة العالم للكبار ٢٠٠٢ وذهبية بطولة







قررت العنكبوتية الشريرة بعد أن فشلت في صيد مجموعة من النحل أن تحاول الاستفادة من ظهور ملكة النمل والتي كانت في طريقها إلى مملكة النحل لتلبي دعوة ملكة النحل لحضور حفل الربيع هناك..



إذا استمر الحال على هذا  
الشكل فهذا معناه أننا لن نكون  
جاهزين لحفل الربيع... هل  
تسيتم أننا مكافون بعمل  
التشكيلات الجوية؟!

اسمعني جيدا أيها الطيار  
أنت واحد من أفراد قوات  
الحراسة وهذا معناه أن  
تسمع الأوامر وتنفذها  
بدون مناقشة



نحن نذكر ذلك جيداً أيها القائد ولكن اسمح لي إن الطيران بذلك الشكل سيكون صعب جداً.. يجب أن يتزامن الطيران مع شروق الشمس وبذلك ستكون الحرارة أقل بكثير وسندور كلنا بنفس السرعة وسنحافظ على المسافات بيننا..

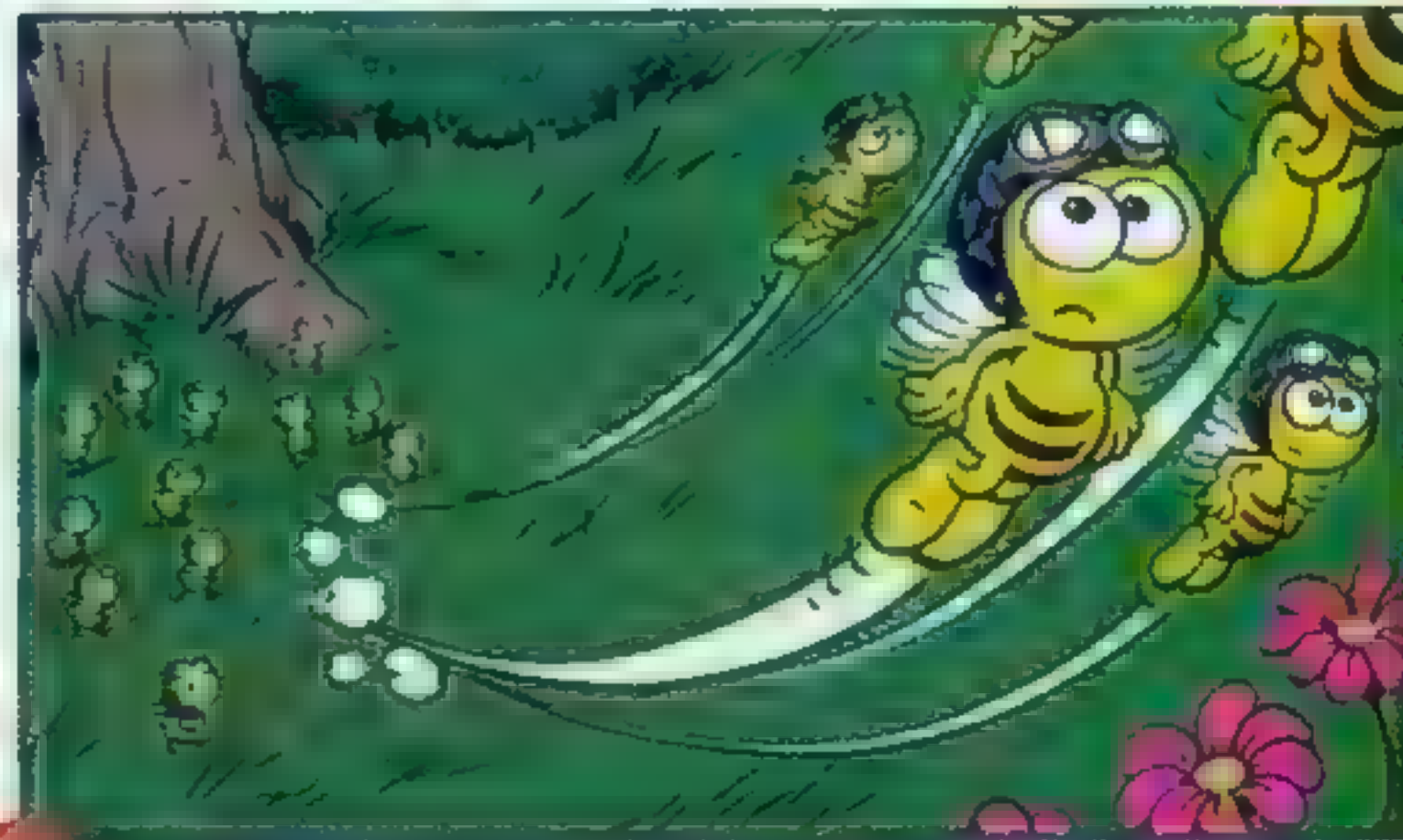
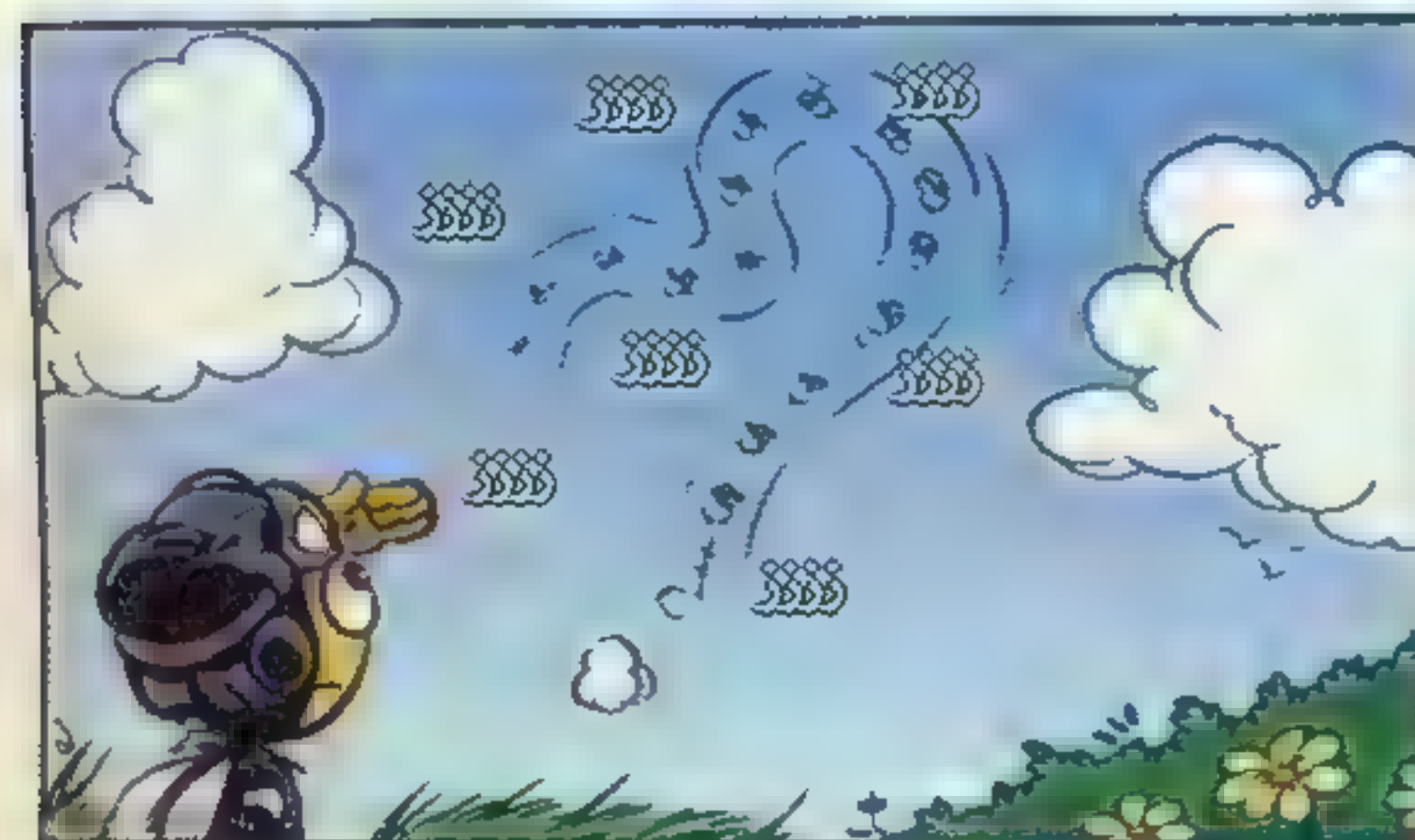


المجموعة الأولى..  
انطلق..

والآن سنعيد التدريب  
عدة مرات حتى نصل للشكل  
المطلوب..



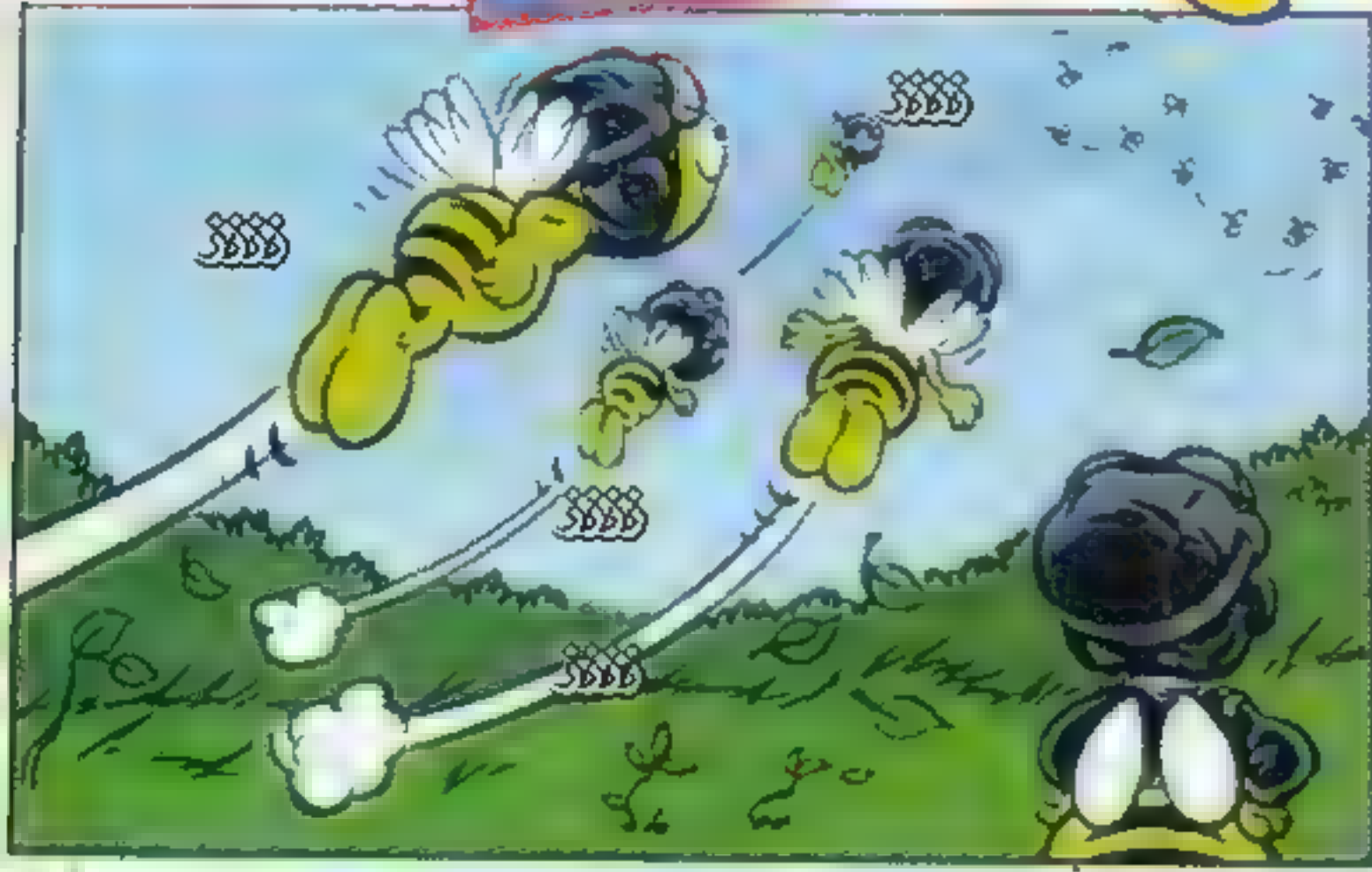
وليكن في علمك ان خطة الطيران  
التي سنطير بها قد تم عرضها على  
مولاتي الملكة وقد وافقت عليها..







# صح صح



عظيبييم!.. تشكيل الزهرة يبدو  
جميلاً.. والآن فلتنطلق المجموعة  
التي ستكون ساق الزهرة..



ليتيح أي  
تي تي  
برزم



هذا ما  
توقعته

ليتيح



هذا غير معقول!.. لقد طلبت  
منهم أن تشكل كل مجموعة  
زهرة وفي النهاية ستبدو كل  
المجموعات كباقة زهور  
جميلة!..



ليتيح لتيح

ليتيح لتيح

ليتيح لتيح

ليتيح لتيح



إذا استمر معدل  
الطيران بهذه  
السرعة فأخشى  
أن نصطدم  
كلنا ببعض!



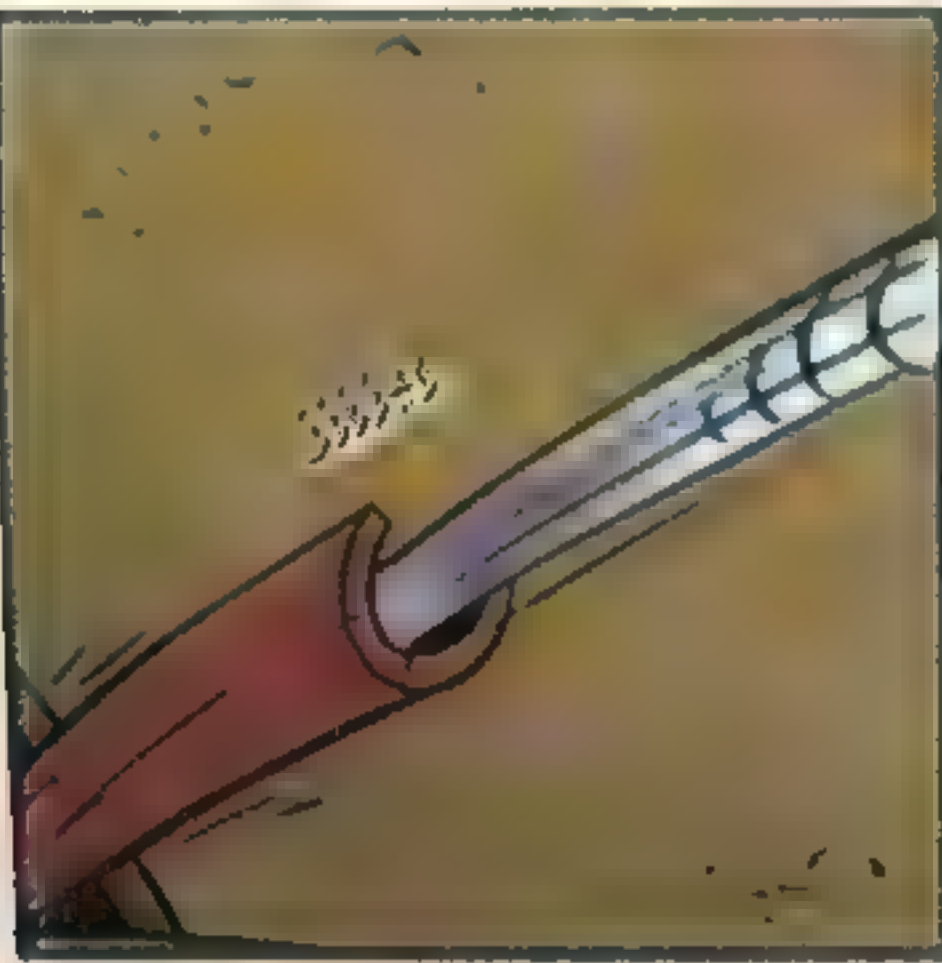
هيببييه!.. ثلاث خطوات ويقع  
موكب ملكة النمل في الفخ وبذلك  
يمكنني الانتقام من النحل!..



ان الألعاب النارية  
شكلها جميل!..



# صح صح





# صح صح

أيها البروفسير ما اسم ذلك  
الإختراع الذى إنطلق بالخارج  
الآن ؟ .. لقد كنت على وشك  
الإصطدام به أثناء  
دخولى إلى معملك !!!

هاه!.. يبدو أننى  
أخطأت فى شىء ما  
فالمعادلة بذلك الشكل  
لن تكتمل!..

$$4ق + 2س = 1ق س - د$$

بهذا الإختراع المدهش سيقبل معدل الهجوم  
على مملكتنا بشكل كبير وخاصة بعد أن  
أنتهى من التجارب النهائية  
على الحمال..

الحمال ؟!  
يعنى إيه ؟!

إختراع عظيم!.. يجب  
أن تكون أعيننا فى وسط  
رؤسنا أثناء إنطلاقه!

أهلا بك يا صح صح.. ما  
رأيك فى إختراعى الجديد  
« قاذف العسل »..؟

هذه كانت فكرة  
المساعد الخاص  
بى إسأله..

ولكن لماذا  
إخترت اليرقات  
يا بروفسير؟!

قاذف العسل  
سيتم تثبيته فوق  
حامل خشبى  
تحمله يرقتان..

ان اليرقات من  
الكائنات المنضبطة..

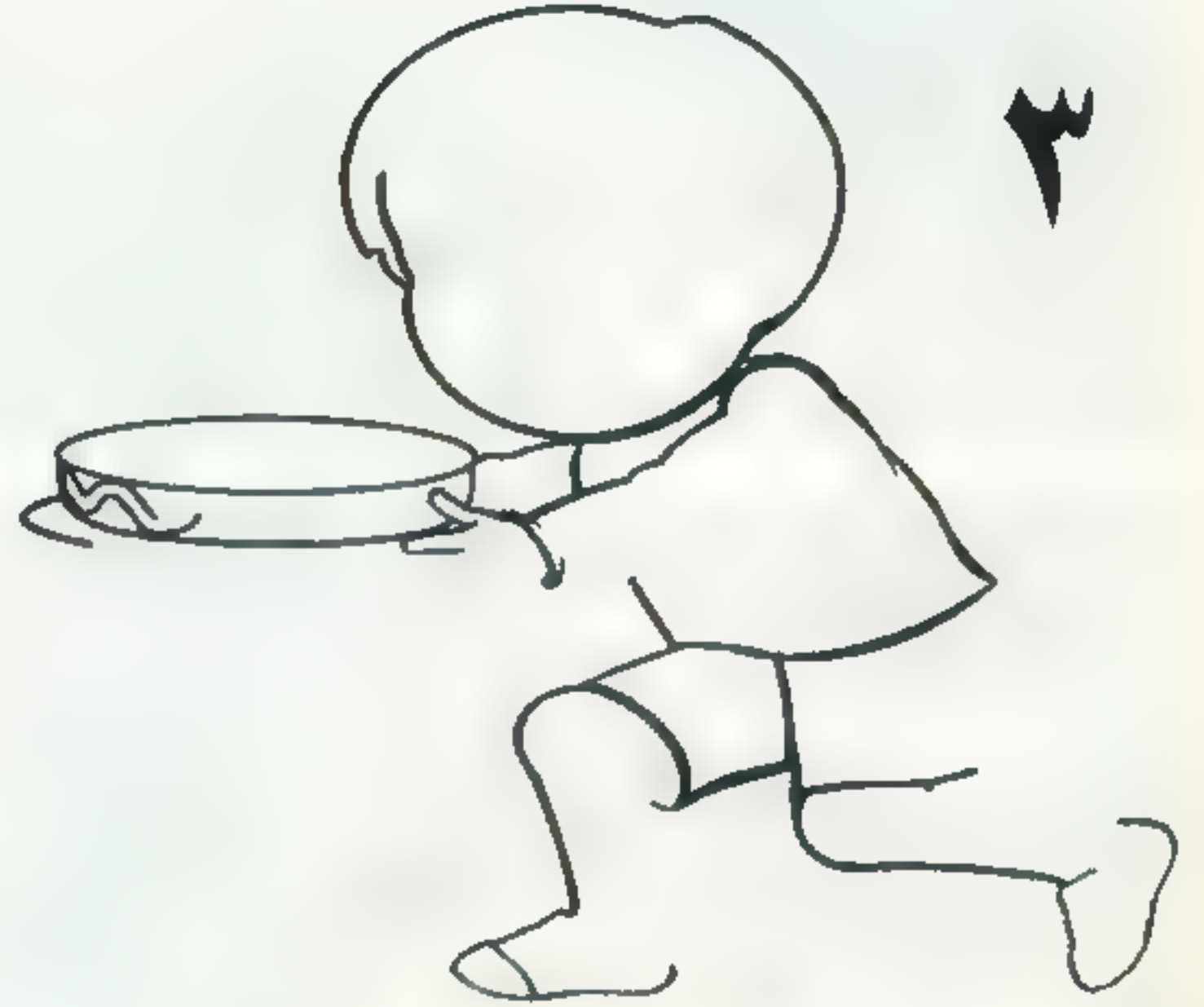
إنها كائنات دقيقة  
جدا ومواعيدها  
بالتامة ودوية  
وتحب العمل..







# مدرسة الرسامين





# شمش و رينجو





# هواة التلوين







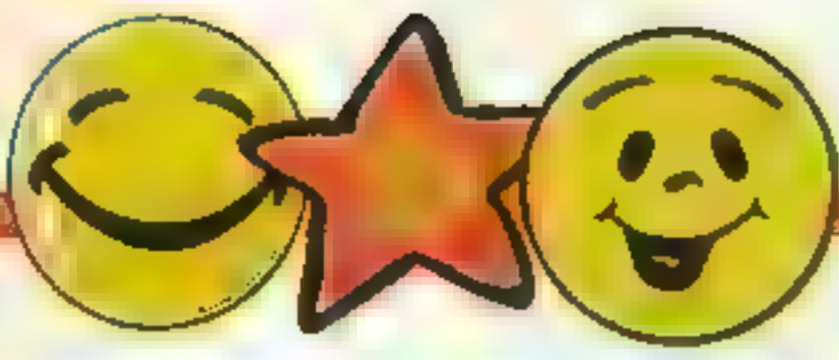
# هواة التلوين











وبمناسبة  
دخول المدارس ..  
أحب أسمع أغنية  
ظلموه !!



روايات  
مصرية للحب  
تذوق متعة القراءة  
مع أحلى القصص  
وأجمل الروايات



روايات  
مصرية للحب  
مشوقة  
شباب العالم العربي  
من دمشق إلى القاهرة

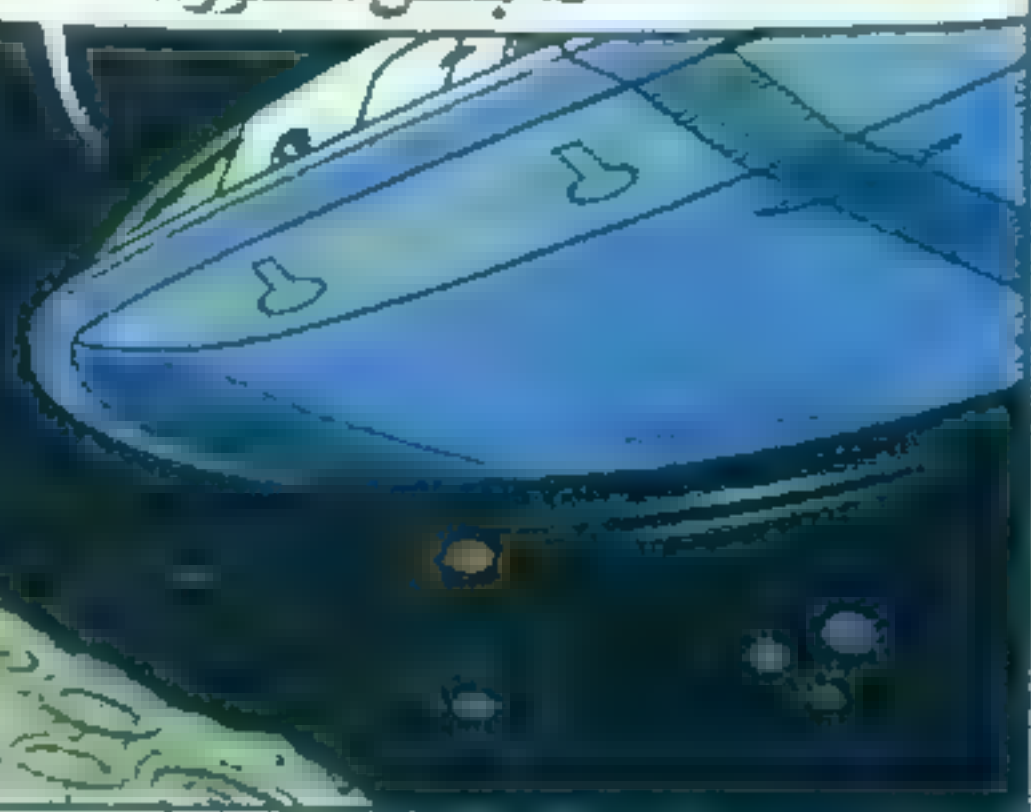




# قطقوط



سنحدد أولا خطوط العرض والطول ثم نأخذ  
له بعض الصور..



حسنا.. فلنبدأ  
العمل!..

ها!.. أنظروا!.. يوجد  
أمامنا نيزك  
مجهول!..



فلنعيد المعدات استعدادا  
للرحيل!..

لقد إنتهيت



لا يوجد شيء غير عادي  
يلفت النظر..

أنا تقريبا إنتهيت!..



فعلا.. سأضع علمنا  
على النيزك ونرحل  
فورا!..

لقد كانت مهمة اليوم سهلة  
وخالية من المفاجآت!..

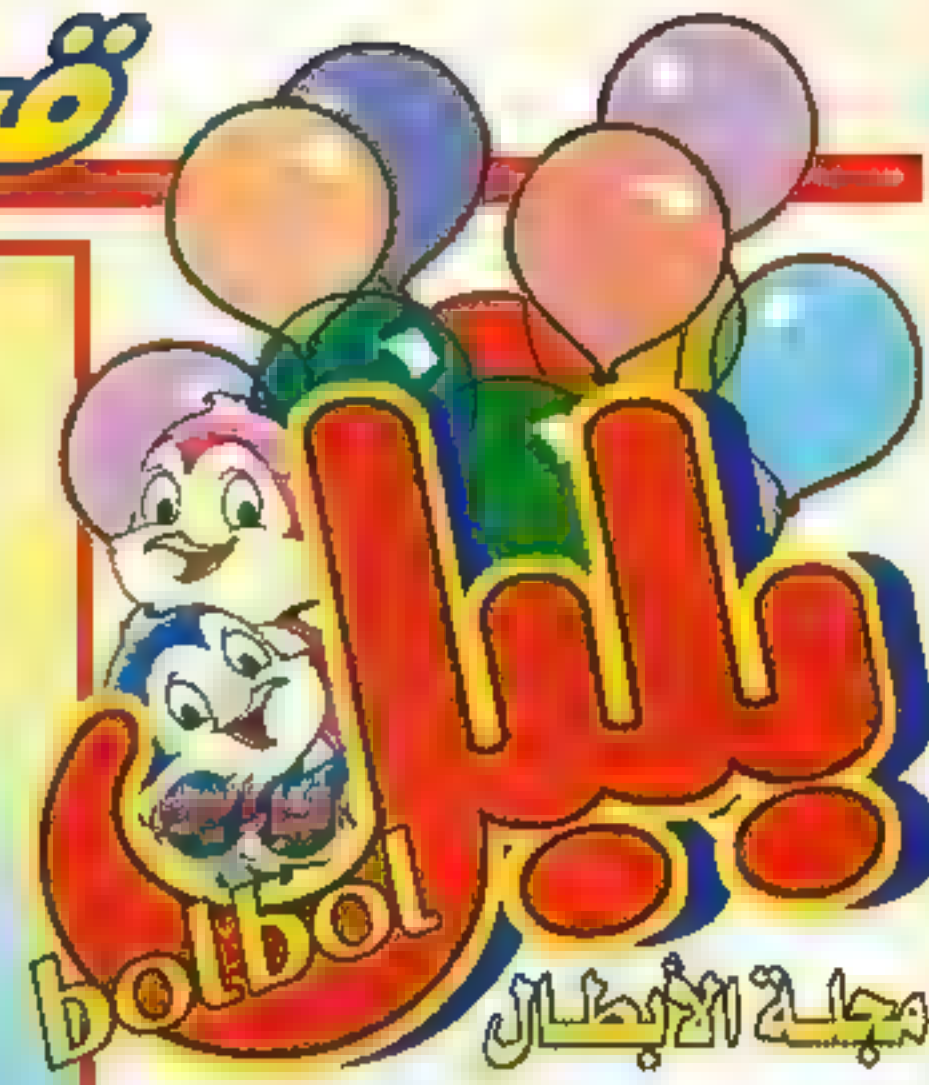


تتخخخ





# قسمة المساهمات



الاسم : \_\_\_\_\_

السن : \_\_\_\_\_ تليفون : \_\_\_\_\_

العنوان (بخط واضح) : \_\_\_\_\_

المدرسة : \_\_\_\_\_

العدد رقم ٣١٥

شارك معنا بالكتابة  
في أحد هذه الأبواب

إملا بيانات القسمة وارسلها على عنوان بلبل مجلة الأبطال ٦ شارع الصحافة / مبنى دار أخبار اليوم / الجلاء / القاهرة

أسرتك هي والدك ووالدتك وأخوتك... الكبار والصغار وأنت تفخر أنك أحد أفراد هذه الأسرة.. ما رأيك لو سجلت اعتزازك بهذه الأسرة؟ أرسل لنا صور أفراد أسرتك ونبتة بسيطة عن كل منهم لننشرها على صفحات مجلة الأبطال وتكون هدية جميلة للجميع

أسرتي

لهواة الصحافة وكل من يتمنى أن يكون صحفياً في المستقبل، ابدأ من الآن في إجراء حوارات ومقابلات صحفية مع كل مسئول تريد أن يعرف أصدقائك في مجلة بلبل أعماله وإنجازاته

حديث صحفي

إذا واجهت مشكلة عجزت عن إيجاد حل لها وتجد حرجاً في التحدث عنها مع أحد المقربين منك.. فاقرب يا صديقي ولا تحزن فلنحل مشكلة حل.. افتح قلبك وشاركنا معك في مشكلتك.. فالمشاركة تحل أكبر المشاكل.. أكتب ما تريد أن تبوح به.. وكل أسرارك معنا في أمان

افتح لي قلبك

إذا قرأت في الصحف أو المجلات أو شاهدت في التليفزيون خبيراً أو ظاهرة لم تت انتباهك اكتبها لنا واكتب رأيك فيها ليعرضها كل أصدقائك في مجلة الأبطال

حديث وتعليق

ساهم معنا بالمعلومات الشيقة وكل ما هو نافع ومفيد من الموضوعات المختلفة في شتى مجالات الحياة لتشارك في زيادة معارف أصدقائك.. أكتب ما تريد نشره في باب مساهمات.

مساهماتي

في سطور قليلة اكتب ما تكنه نفسك إلى أي شخصية تحددتها سواء كانت من أقرارك أو زملائك أو أي شخصية عامة من مجتمعنا وارسلها لنا لننشرها لك على صفحات بلبل مجلة الأبطال

رسالة إلى

هدفنا فتاة ناضجة الشخصية تأخذ بأحدث العلوم والمعارف، وفي نفس الوقت تهتم بشئوننا الخاصة، وبأسرتها وببيتها وأملنا أن تكتب لنا مساهماتك وترسلها مع صورتك وصور صديقاتك..

احلى الصغيرة

إذا أعجبتك شخصية إنسان ما.. عاش في الماضي أو يعيش معنا في الحاضر وتأثرت بأعماله وإنجازاته.. عرفنا بهذه الشخصية واكتب ما تريد أن تقدمه عنها ليعرفها أيضاً كل أصدقائك في مجلة الأبطال

شخصيات

أنت جزء من المجتمع الكبير الذي تعيش فيه وعليك المشاركة بالقول والفعل في أن يصبح هذا المجتمع نموذجياً في كل شيء.. إذا وجدت سلوكاً أو تصرفاً غير لائق بالمجتمع النموذجي.. اكتبه لنا واكتب رأيك فيه ليستفيد منه كل أبناء الوطن

عيب

من خلال صفحات بلبل مجلة الأبطال أرسل بتهنئتك إلى شخص عزيز لديك يحتفل بمناسبة سعيدة.. أرسل لنا بصورة المناسبة والمعلومات الكافية عنها ليشاركك كل القراء في هذه المناسبة

مبروك



# قسيمه المساهمات

اكتب هنا ما تود أن ترسله لمجلة «بلبل» واكتب اسم الباب الذي تود النشر فيه مع رجاء ألا تختار أكثر من باب واحد فقط.. حاول الاختصار في الموضوع حتى نتمكن من نشره.. «خير الكلام ما قل ودل»

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الحافظة:

السن:

الاسم:

اكتب هنا الموضوعات أو القصص التي أعجبتك في هذا العدد

أعجبني  
في هذا  
العدد

اكتب هنا الموضوعات أو القصص التي لم تعجبك في هذا العدد

لم يعجبني  
في هذا  
العدد

اكتب هنا اقتراحاتك التي تود أن تراها في مجلة الأبطال

اقتراحات



# أصدقاء الأسبوع



حسام المصري

كمال هاني كمال

فاطمة مسعود

احمد محمد حنفى

ميرنا مجدى

عبد الرحمن ابراهيم



ايمان على المصرى

خالد محمد عبد المعز

ماركيز ميلاد رزق

محمد خليل ابراهيم

ريم حسين أبو العلا

كريم ايهاب عبد النبى



أحمد صابر النمر

وصال سعيد بدر

مارك ميلاد رزق

ندى أحمد مصطفى

محمد عربى مرسى

ندا عصام الشيخ



فرح محمد على

عبد الله محرم سعد

فرحة مسعد محمود

بسام ايهاب عبد الله

منار سعيد شميلة

رحمة مصطفى



محمد أحمد الفار

شروق كمال عبد المنعم

عمر محمد على

فاطمة عادل أحمد

مصطفى سيد سنوسى

رحمة رمضان



شيماء أسامة محمد

إبراهيم أحمد

ياسمين الطياوى

فاطمة ناصر سرحان

سالم صلاح سالم

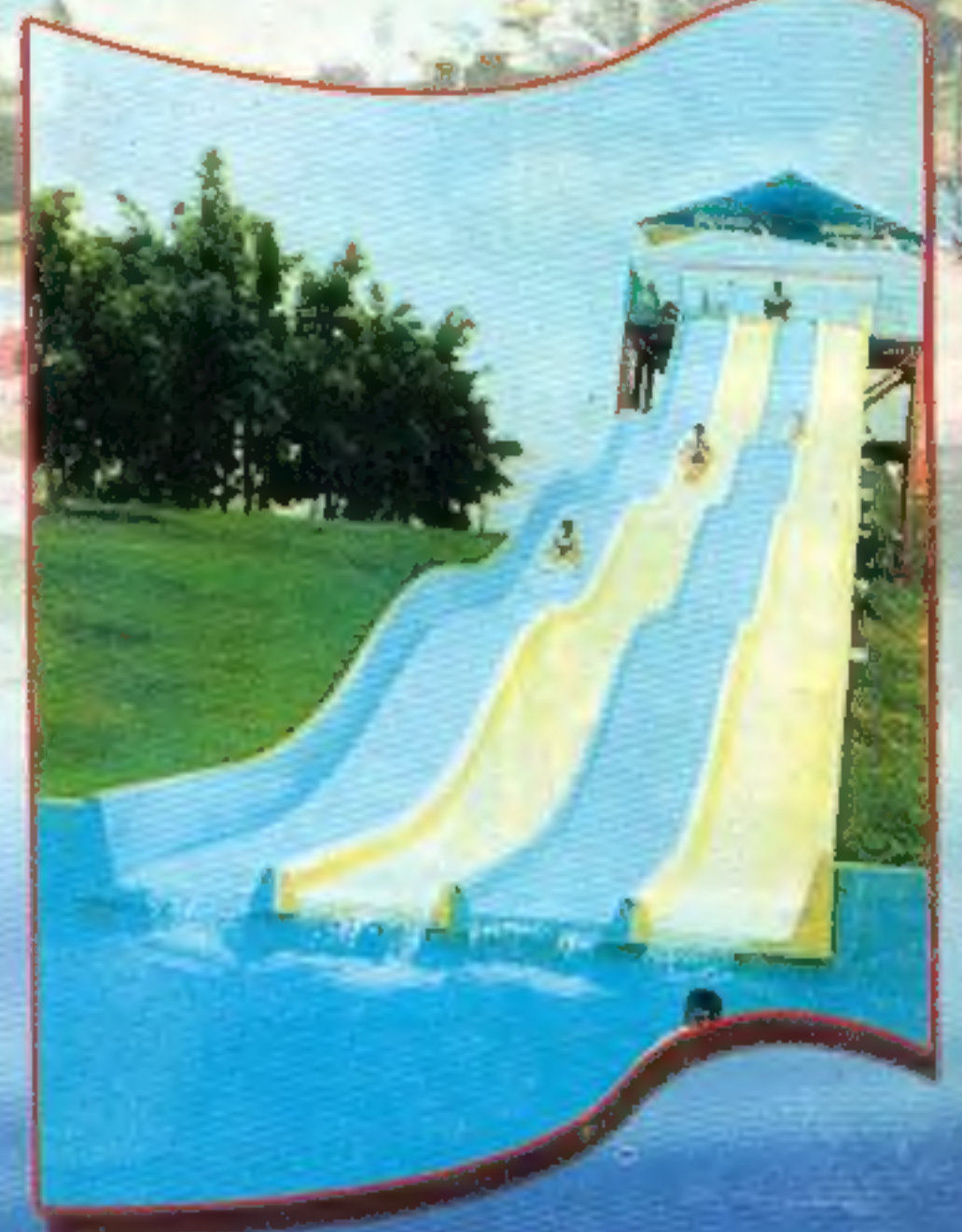
محمود عصام جمعه



# أكوا بارك



أكبر مدينة ألعاب مائية بالشرق الأوسط  
انطلق واستمتع بصيف حار جداً  
عيش عيش ..... الممتعة عندنا ..... ما تنتهي عيشه



- صالة بلياردو
- ركن الشيشة بقهوة سماسم
- حديقة أطفال
- فرقة موسيقية
- عربات تصادم
- صالة فيديو جيم
- عربات أطفال
- صالة للبينج بونج

- على بعد عشرة دقائق من مصر الجديدة
- خمسة حمامات سباحة
- زحاليق عملاقة
- زحاليق أطفال
- حمام أمواج كشاطئ البحر
- النهر الدوار
- شاليهات للاستخدام اليومي
- ركن البيتنز

٤٩ جنيه للفرد ٣٢ جنيه للأطفال من ١٠ سنوات  
شاملة وجبة غداء ساخنة

٣٨ جنيه للفرد ٢٦ جنيه للأطفال من ١٠ سنوات  
شاملة وجبة غداء جافة

أسعار  
الدخول

خصم ١٠%

لحامل الاعلان واسرته حتى ١٠/٨٥

حفلة الجمعة ٩/١٠

شو الروسي مع فريق الأصدقاء وباند شرقي وغربي

٦ كم بعد سوق العبور طريق الاسماعيلية الصحراوي ٤٧٧٠٠٨٨ / ٤٧٧٠٠٩٩ / ١٢٣٩٢٦٣٦١ / ١٢٣٣٧٢٩١١ / ف ٤٧٧٠١٠٠





هنا العمل لهُواة القصص الطمبورة و لا بهدف للربح بك هدفه نوفر الطمبة الأدبية لكك من هههم بههنا الفن الرجاء حذف ههنا اطلق بعد قراءته و شراء النسخة الأصلية الورقية عند نوفرها في الأسواق لدعم استمراريها